



*”Ystäväkin tarvitsee ystävää”*

Vapaaehtoisten kokemuksia ystävätoiminnasta  
Suomen Punaisen Ristin Oulun piirin alueelta

Parkkinen, Tiina

Opinnäytetyö

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi AMK

2017

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi

---

<b>Tekijä</b>	Tiina Parkkinen	Vuosi 2017
<b>Ohjaaja</b>	Heli Arola ja Leena Viinamäki	
<b>Toimeksiantaja</b>	Suomen Punainen Risti, Oulun piiri	
<b>Työn nimi</b>	”Ystäväkin tarvitsee ystävää” Vapaaehtoisten kokemuksia ystävätoiminnasta Suomen Punaisen Ristin Oulun piirin alueella	
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	54 + 5	

---

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin Oulun piirin kanssa. Työn keskeisenä tavoitteena oli ystävätoiminnan kehittäminen. Mielenkiinnon kohteena oli ennen kaikkea ikäihmisille suunnattu ystävätoiminta ja ystävätoiminnan eroavaisuudet maaseuduilla toimivien osastojen ja Oulun kaupungin alueen osaston välillä. Aihetta on selvitetty ystävätoiminnan vapaaehtoisille suunnatun kyselyn avulla. Lisäksi työni käsittelee ystävätoimintaan liittyviä aiheita yksinäisyys, vapaaehtoisuus ja Punainen Risti.

Yhdessä SPR Oulun piirin sosiaalipalvelusuunnittelijan kanssa valitsimme mukaan kahdeksan osastoa piirin alueelta joiden ystävätoiminnan vapaaehtoisille lähetin kyselylomakkeet saatekirjeineen kesäkuussa 2016. Paperisia lomakkeita lähetin 128 kpl, sähköpostitse lomake lähti kolmeen osastoon noin 25 vapaaehtoiselle. Pyysin vastaajia palauttamaan lomakkeen 22.7.2016 mennessä Oulun piiritoimistolle lomakkeen mukana tullessa kirjekuorella ja postimerkillä. Sähköpostivastaukset pyysin lähettämään omaan koulusähköpostiini. Paperisia vastauksia sain 72 kpl ja sähköpostivastauksia 5 kpl. Paperisten lomakkeiden vastausprosentti oli siis 56 %. Kysymykset olivat pääosin muodoltaan avoimia ja liittyivät mm. ystävätoiminnan sisältöön, työnohjauksellisen tuen tarpeeseen ja vaiuttavuuteen.

Keskeisimmäksi teemaksi vastausten perusteella nousi vapaaehtoisten halu auttaa ja hyvä mielen tuottaminen ystävälle sekä itselleen. Yksilöystävätoimintaa tehdään ryhmätoimintaa enemmän, joskin laitosystävätoiminta on jo näkyvä työmuoto. Haasteena vastaajat kokivat vapaaehtoisten vähäisen määrän, joka taas näkyy suuressa työmäärässä. Myös yksinäisten ihmisten määrä huoletti useaa vastaajaa. Kehittämisehdotukset koskivatkin suurelta osin uusien vapaaehtoisten rekrytoimista ja nykyisten tukemista työn tekemisessä.

Asiasanat: ystävätoiminta, yksinäisyys, vapaaehtoistyö, Punainen Risti

Degree Programme in Social Services  
Bachelor of Social services

---

<b>Author</b>	Tiina Parkkinen	Year 2017
<b>Supervisors</b>	Heli Arola ja Leena Viinamäki	
<b>Commissioned by</b>	Finnish Red Cross, Oulu District	
<b>Subject of thesis</b>	"A Friend also needs a friend" Volunteer's experiences in friend visitor activities in the Finnish Red Cross Oulu district	
<b>Number of pages</b>	54 + 5	

---

This thesis was made in collaboration with the Oulu District Office of the Finnish Red Cross. The main objective of this work was the development of friend visitor activities. The interest was primarily directed at the senior citizens' friend visitor activities and differences between the departments in countryside and the city area of Oulu. This subject has been investigated by a poll directed towards volunteers of friend visitor activities. Along with that, the work discusses topics related to friend visitor activities such as loneliness, volunteering and the Red Cross.

Together with the Red Cross Oulu District Social Service Designer eight departments from the Oulu District Area were chosen whose friend visitor volunteers I sent questionnaires with cover letters in June 2016. Paper forms were sent 128 pieces, via e-mail forms got 3 departments which re-sent those for totally about 25 volunteers. The respondents were asked to return the form by 22/07/2016 to Oulu district office by the envelope and stamp that came along with the form. Email responds were sent to my own school e-mail address. Paper answers were 72 pcs and via e-mail 5 pcs. The response rate of paper forms was 56%. The questions were mainly open and related to contents of friend visitor activities, need for professional guidance and effectivity.

As a central theme in the volunteer's responses came up the desire to help and cheer up the friend and volunteer himself. Individual work in friend visitor activities is more general than the group activities, although friend visitor activities in nursing homes of elderly people has become more general. The respondents felt that the challenge is the small number of volunteers, which reflects on a large workload. Also the number of lonely people concerns several respondents. Development suggestions were mainly about new voluntary recruitment and the current volunteer's support in their work.

Key words: friend visitor activities, loneliness, volunteering, the Red Cross

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	8
2.1 Opinnäytetyön tavoite .....	8
2.2 Toteutustapa ja aikataulutus .....	9
2.3 Kysymyslomakkeen laatiminen .....	10
2.4 Eettisyys ja luotettavuus .....	12
3 YKSINÄISYYS .....	13
3.1 Yksinäisyyden määrittely .....	13
3.2 Yksinäisyys Suomessa .....	14
3.3 Ikäihmisten yksinäisyys .....	15
4 SPR JA VAPAAEHTOISTOIMINTA .....	18
4.1 Punaisen Ristin historia ja periaatteet .....	18
4.2 Vapaaehtoistyön arvot ja periaatteet .....	19
4.3 Vapaaehtoistyön merkitys vapaaehtoiselle .....	21
4.4 Punainen Risti Suomessa .....	22
4.5 Ystävätoiminta ja sen synty .....	23
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	26
6 POHDINTA .....	45
6.1 Johtopäätökset .....	45
6.2 Ystävätoiminnan kehittämis ehdotuksia .....	46
6.3 Oma oppimisprosessi .....	48
LÄHTEET .....	50
LIITTEET .....	54

## ALKUSANAT

Haluan kiittää Suomen Punaisen Ristin Oulun piiriä yhteistyöstä ja hienosta mahdollisuudesta saada tehdä opinnäytetyöni tästä ajankohtaisesta ja itsellenikin tärkeästä aiheesta. Suuri kiitos sosiaalipalvelusuunnittelija Pauliina Rasinkankaalle kanssaideoimisesta ja tuesta työn teon aikana. Kiitokset myös Lapin Ammattikorkeakoulun Heli Arolalle ja Leena Viinamäelle ohjauksesta ja arvokkaista neuvoista opinnäytetyön raportointiin liittyen.

Erityiskiitokset menevät niille vapaaehtoisille, jotka auttoivat työni tekemisessä runsailla ja valaisevilla vastauksillaan. Oli hienoa saada käytännön tietoa ja kuulumisia eri osastoista. Toivon mukaan vastausten avulla toimintaa voidaan edelleen kehittää. Kiitos myös kaikille niille muillekin vapaaehtoisille jotka tätä arvokasta ystävätoimintaa omalla innokkaalla otteella ylläpitävät ja jaksamista siihen jatkossakin.

## 1 JOHDANTO

Vapaaehtoistyö on ollut jo puolentoista vuosisataa osa Suomen hyvinvoinnin tukemista ja se on koko ajan kasvamassa entistä tärkeämmäksi osaksi sosiaalipalveluita. Ystävätoiminta on Suomen Punaisen Ristin (SPR) yksi vahvimista toimintamuodoista ja mielestäni aina vain tärkeämpi osa ihmisten hyvinvoinnin tukemista. Ystävätoiminta valikoitui tämän opinnäytetyön aiheeksi monen tekijän summana. Minulla oli ollut mielessäni jo pitkään ajatus tehdä opinnäytetyö yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin kanssa. Suoritin muutama vuosi sitten työharjoittelujakson SPR Oulun piirin sosiaalipalvelusuunnittelijan ohjauksessa, jonka työnkuvaan ystävätoiminta vahvasti kuuluu. Toimin parhaillaan myös SPR Oulun piirin alueella vapaaehtoisena sekä sihteerinä eräässä osastossa, joten omasin jo valmiin kiinnostuksen ja yhteyden tähän järjestöön ja sen toimintaan. Vielä, koska ikäihmisten hyvinvointi on ollut aina minulle tärkeä asia, olikin ikäihmisille suunnattu ystävätoiminta luonteva aihe opinnäytetyöhöni.

Tässä työssä ystävätoiminnan kokemuksia käydään läpi ikäihmisille suunnatun ystävätoiminnan vapaaehtoisten silmin. Mielestäni on tärkeää kuulla juuri vapaaehtoisten mielteitä toiminnasta ja saada heiltä arvokkaita ideoita sen parantamiseksi. Selvittämällä kyselyn avulla ystävätoiminnan tämänhetkistä tilannetta, on helpompi hahmottaa sekä hyvät, että huonot puolet toiminnasta ja löytää ne kehittämisen kohteet. Tavoitteena ystävätoiminnan kehittämisen lisäksi tällä opinnäytetyöllä on viedä eteenpäin tietoisuutta ystävätoiminnasta ja innostaa uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Selvitän myös vapaaehtoisten kokemuksia tekemänsä vapaaehtoistyön vaikutuksesta alueensa ihmisten hyvinvointiin. Kyselyyn vastanneet vapaaehtoiset toimivat Oulun piirin alueella Oulussa sekä syrjäisemmillä seuduilla Kainuussa, Koillismaalla sekä Pohjois-Pohjanmaalla.

Olen aiemmin itsekin toiminut ikäihmisen ystävänä Oulun kaupungin alueella, joten tiesin entuudestaan toiminnan sisällöstä, sen haasteista sekä toimintatavoista. Kuitenkin halusin myös ottaa syrjäisempien seutujen ystävätoiminnan vahvasti mukaan työhön, sillä mielestäni työ siellä on aivan yhtä tärkeää ja merkittävää mitä kaupunkialueilla, vaikka työn tekijöitä on vähemmän ja haasteet liit-

tyvät usein myös pitkiin välimatkoihin. Maaseutujen ystävätoiminnan tila kiinnostaa erityisesti, koska olen huomionut, että sosiaali- ja terveyspalveluita karsitaan huomattavasti erityisesti maaseutukunnista. Kolmannen sektorin työ juuri syrjäisemmällä alueella voi hyvinkin olla tärkeä osa ihmisten arjessa jaksamista. Harrastusmahdollisuudet ovat heikompia ja liikkuminen paikasta toiseen haasteellisempaa pitkien välimatkojen vuoksi. Eteenkin ikääntyville nämä tuovat usein haasteita muun muassa sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Toisaalta omat juureni ja vapaaehtoistyöni maaseudulla ovat yhtä lailla kiinnostukseni pohjana nimenomaan maaseudun ystävätoiminnan tilanteeseen ja toiminnan sisältöön.

Opinnäytetyöni on koottu teoria- ja tutkimusosuudesta. Koska opinnäytetyöni käsittelee juuri ystävätoimintaa ja toiminnan taustalta löytyy tahto ennalta ehkäistä yksinäisyyttä, on mielestäni tärkeää käsitellä yksinäisyyttä tarkemmin. Yksinäisyys on nykypäivänä valitettavan yleinen ilmiö ihan kaikenikäisten, mutta eteenkin ikäihmisten kohdalla. Yhä useampi suomalainen asuu yksin: jotkut omasta tahdostaan, jotkut tahtomattaan. Teoriaosuudessa käsitelen myös vapaaehtoistoiminnan piirteitä ja Punaisen Ristin toimintaa. Tutkimusosiossa avaan vapaaehtoisille suunnatun kyselylomakkeen vastausten antia havainnollistaen sitä kuvioilla sekä vastausten suorilla siteerauksilla. Mukaan olen nostanut aiheeseen relevanttia teorian tietoutta sekä omia ajatuksiani ja kokemuksiani vapaaehtoistyöurani ajalta.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 2.1 Opinnäytetyön tavoite

Tämän opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena on ystävätoiminnan kehittäminen. Jotta työtä voidaan kehittää, tulee saada tietoa sen tämän hetkisestä tilanteesta. Työssä tarkastellaan ikäihmisille suunnattua ystävätoimintaa ja sitä olen selvittänyt vapaaehtoistyöntekijöille tekemäni kyselyn avulla. Tarkoituksena on kuulla SPR:n ystävätoiminnassa mukana olevien vapaaehtoisten kokemuksia ystävänä olemisesta sekä niitä seikkoja, jotka innostavat vapaaehtoisia mukaan ystävätoimintaan, mutta myös herättää ajatuksia ja ideoita ystävätoiminnan kehittämiseen. Toivottavaa olisi myös, että tietoisuus ystävätoiminnan tärkeydestä leviäisi vapaaehtoisjoukon ulkopuolelle antaen samalla mahdollisen innostuksen lähteä mukaan vapaaehtoistyöhön. Mielenkiinnon kohteena selvityksessäni on erityisesti toiminta Oulun piirin alueen maaseuduilla Kainuussa, Koillismaalla sekä Pohjois-Pohjanmaalla. Vertailukohtana työssäni toimii Oulun kaupunkialueen osaston toiminta. Lähdin tekemään työtäni mielessäni kysymykset: Miltä ystävätoiminta paikallisosastoissa tällä hetkellä näyttää? ja Miten maaseudulla tapahtuva ystävätoiminta eroaa kaupunkialueen toiminnasta?

Kyselyyn vastanneet osastot kuuluvat suurimmalta osin harvaan asuttuun maaseutuun sekä ydinmaaseutuun (Liitekuvio 1). Kun paikallinen elinkeinorakenne on yksipuolista ja alue on harvaan asuttua metsäistä ja soista aluetta, on kyseessä silloin harvaan asuttu maaseutu. Yleisesti tällaiset alueet sijaitsevat etäällä isoista keskuksista, taajamat ovat harvassa ja niiden välillä voi olla laajoja asumattomia alueita. Niin ikään ydinmaaseutukin on melko etäällä suurista keskuksista, mutta voi pienten kaupunkien ympärillä ulottua kaupunkialueen lähelle. Ydinmaaseudulle tyypillistä on vahva alkutuotanto tai melko tiiviisti asuttu, toimintoiltaan monipuolinen maaseutu sekä keskikokoiset suhteellisen tiheästi olevat keskukset tai kirkonkylät. (Ympäristöhallinto 2016.) Maaseutujen pitkät välimatkat sekä suppeat harrastusmahdollisuudet voivat luoda eteenkin ikääntyville haasteita muun muassa sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Selvitysalueen



maaseutujen paikallisosastojen toiminta-alueilla on huomattavasti pienempi väestömäärä ja väljempi väestötiheys (Liitetaulukko1) kuin kaupunkialueella. Puolella selvitysalueen kunnista on laskusuuntainen keskiväkiluku ja väestötiheys, kun taas toisella puoliskolla väestönmäärä ja tiheys ovat kasvamaan päin.

## 2.2 Toteutustapa ja aikataulutus

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi Suomen Punaisen Ristin Oulun piiri ja siellä yhteyshenkilönä sosiaalipalvelusuunnittelija Pauliina Rasinkangas. Otin häneen yhteyttä heti alkuvuodesta 2016 ja lähdimme yhdessä miettimään sopivaa työn toteutustapaa ja sen tarkempaa tutkimuksellista sisältöä. Ikäihmisille suunnattu ystävätoiminta oli kuitenkin alusta saakka aihe, josta halusin työn tehdä. Tiedonkeruumenetelmänä käytin vapaaehtoistyöntekijöille suunnattua kyselyä eli lähetin heille kyselylomakkeen (Liite 2) saatekirjeineen (Liite 1) sekä valmiine palautuskuorineen. Käytin työssäni lähteinä kyselystä saatujen vastausten lisäksi kirjallisuutta ja internetistä löytyvää tietoa, artikkeleita, haastattelua, sähköpostikeskustelua sekä omakohtaisia kokemuksia vapaaehtoistyöstä.

Valitsimme yhdessä Pauliinan kanssa Oulun piirin alueelta kahdeksan osastoa, jotka pyysin mukaan työni toteuttamiseen eli ne osastot joiden vapaaehtoisille lähetin kyselylomakkeet. Osastot valikoituivat niin maantieteellisin perustein kuin ystävätoiminnan muodonkin mukaan eli onko osastolla yksilöystävätoimintaa vai ryhmissä tapahtuva ystävätoimintaa (mm. kerhot ja laitosvierailut). Myös osastojen toiminnallinen aktiivisuus vaikutti valintaan ja tästä Pauliina omasi tietoa. Lopulta kysymyslomakkeet lähtivät Kuusamon, Taivalkosken, Kajaanin, Suomensalmen, Kalajoen, Raudaskylän ja Muhoksen osastoille. Lisäksi mukaan valittiin Oulun osasto, joka toimii eräänlaisena vertailuosastona verrattaessa maaseuduilla toimivien osastojen vastauksia kaupunkialueen vastauksiin. Näin voidaan pohtia alueellisia eroavaisuuksia toiminnan sisällössä.

Käytännön työ alkoi kesäkuussa 2016, jolloin otin yhteyttä valitsemiimme osastoihin. Lähestyin osastojen ystävätoiminnan vastaavia henkilöitä ensin puhelimitse kertomalla työstäni ja sen tavoitteista, jonka jälkeen kuulin, oliko kyseinen

osasto halukas lähtemään mukaan yhteistyöhön. Kysyin myös osaston ystävätoiminnan vapaaehtoisten lukumäärää ja tähdensin työn käsittelevän nimen omaan ikäihmisille suunnattua ystävätoimintaa. Selvitin myös, kuinka kyselylomakkeet olisi ko. osastolle helpoin toimittaa – yhtenä nippuna yhteyshenkilölle vai kullekin ystävälle suoraan kotiin postitettuna. Muutama osasto toivoi lomaketta lähetettäväksi myös lisäksi tai kokonaan sähköpostitse, koska kesäaikaan yhteistä toimintaa ei välttämättä ollut ja lomakkeiden toimittaminen olisi ollut hankalaa.

Kun mukaan lähtevät osastot ja ystävät olivat selvillä, lähetin kyselylomakkeet saatekirjeineen vapaaehtoisille juhannusta edeltävällä viikolla. Paperisia lomakkeita lähetin 128 kpl sekä sähköpostitse lomake lähti kolmelle osastolle, jotka edelleen toimittivat lomakkeet noin 25 vapaaehtoiselle. Pyysin vastaajia palauttamaan lomakkeen 22.7.2016 mennessä Oulun piiritoimistolle lomakkeen mukana tulleella, postimerkillä varustetulla kirjekuorella. Sähköpostivastaukset pyysin lähettämään omaan koulusähköpostiini. Muutamia vastauksia tuli jo kesäkuun puolella. Loput vastauksista hain SPR Oulun piiritoimiston loman jälkeen elokuun alussa. Paperisia vastauksia palautui postitse seitsemänkymmentäkaksi (72) ja sähköpostivastauksia sain viisi (5). Paperisten lomakkeiden vastausprosentti oli näin ollen noin 56 %, mikä on mielestäni erittäin hyvä määrä ja Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaarankin (2007, 191) mukaan melko todennäköinen vastausprosentti postikyselyyn, joka on nopea ja vaivaton aineiston saantimenetelmä.

### 2.3 Kysymyslomakkeen laatiminen

Yhdessä sosiaalipalvelusuunnittelijan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella lähdin pohtimaan kysymyksiä postitse lähetettävään lomakkeeseen. Mahdollisuus olisi ollut sähköisenkin lomakkeen laatimiseen, mutta koska tiesin vapaaehtoisten olevan jo suurelta osin ikääntyneitä itsekkin, oli perinteinen paperinen versio järkevämpi käyttää tässä tilanteessa. Tuomi ja Sarajärvi (2002, 74) kertovat *kyselyn* olevan idealtaan yksinkertainen ja käytännöllinen juuri silloin kun halutaan tietää mitä ihminen ajattelee tai miksi toimii, kuten toimii. Heidän mukaan

Eskola (1975) on määritellyt kyselyn menettelytavaksi, joka mahdollistaa tiedonantajien vastaamisen kotonaan tai valvotussa ryhmätilanteessa ja se eroaa sillä tavalla suullisesta haastattelusta. Tässä työssäni vapaaehtoiset saivat nimenomaan mahdollisuuden vastata kaikessa rauhassa kotonaan ilman kiirettä. Suullinen haastattelu olisi tosin itselleni ollut näin vapaaehtoistyöntekijän silmin antoisampaa, mutta käytännössä toteuttaminen olisi vaatinut paljon aikaa ja resursseja liikkua paikasta toiseen.

Halusin tehdä lomakkeesta mahdollisimman lyhyen ja ytimekkään, mutta aihepiiriltään laajan. Kaiken kaikkiaan lomakkeeseen päätyi kuusi numeroitua kysymyskohtaa sekä viimeisenä kohta, johon vastaaja sai vapaasti vielä lähettää kehittämisehdotuksia tai terveisiä piiritoimistolle. Käytännössä jokaisessa numeroidussa kohdassa oli kaksi avointa kysymystä. Tiesin tämän vaihtoehdon olevan hyvin haasteellinen analysoinnin kannalta, mutta koin, että tällaiset avoimet kysymykset antavat tietoa myös ”rivien välistä” sekä ehkäpä myös innostavat vastaajaa ajattelemaan aihetta laajemmalla kannalla.

Käyttämäni tutkimusmenetelmä oli laadullinen tutkimus, jossa yleisesti pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään syvällisesti jotain ilmiötä. Siinä käytetään sanoja ja lauseita, eikä niinkään tilastoja tai muita määrällisiä keinoja, kuten määrällisessä tutkimuksessa. Analyysiä ei voida ajatella laadullisen tutkimuksen viimeisenä vaiheena, vaan se on koko tutkimuksen aikana mukana oleva toiminta joka ohjaa tutkimusprosessia ja tiedonkeruuta. (Kananen 2008, 24.) Tavoitteena oli saada käytännön tietoa ja ennen kaikkea ideoita ystävätoiminnan kehittämiseen, ei niinkään määrällistä tietoa alueen vapaaehtoisista ja heidän toimistaan. Koin myös tärkeäksi sen, että vastaajien kertomuksia kokemuksistaan ei pyritty millään tavalla rajaamaan, sillä ystävänä oleminen on hyvin henkilökohtaista, yksilöllistä ja monipuolista toimintaa. Työni empiirisessä osiossa avaan tarkemmin jokaisen kysymyksen perusteluita ja huomioita sekä siteeraan joitakin ko. kysymyksen vastauksia. Kokosin myös joistakin kysymyksistä palkkikuvioita selventämään tärkeimpiä aiheita ja pääteemoja.

## 2.4 Eettisyys ja luotettavuus

Otin työn eettisyyden huomioon jo aiheen valinnassa. Ikäihmisille suunnattu ystävätoiminta on aiheena ajankohtainen ja tärkeä yhteiskunnassamme, koska ikäihmisten yksinäisyydestä ja syrjäytymisen ennaltaehkäisystä puhutaan paljon. Työni tavoitteena oli kehittää ystävätoimintaa ja innostaa uusia vapaaehtoisia mukaan ystävätoimintaan. Tämä työ tulee julkisesti nähtäville Theseus.fi-sivustolle sekä jaetaan SPR:n Oulun piirin osastoille, joten tällä työllä voi olla aidosti mahdollisuuksia vaikuttaa ystävätoiminnan kehittämiseen ja sitä kautta monen ikäihmisen hyvinvointiin.

Vastaaminen tapahtui nimettömänä ja suunnittelin kyselylomakkeen niin, ettei henkilöllisyyttä voida tunnistaa. Näin otin huomioon kyselyn eettisyyden sekä luotettavuuden, joita tukivat myös vastausten palauttaminen suljetussa kirjekuoressa piiritoimistolle tai sähköpostitse suoraan minulle. Sähköpostivastaukset tulostin heti niiden saavuttua ja poistin alkuperäiset viestit. Sähköpostivastausten lähettäjien henkilöllisyys jäi vain minun tietooni. Kaikki kyselyn saaneet vapaaehtoiset saivat saatekirjeen, jossa kerroin tarkemmin työni sisällöstä ja tavoitteista. Siinä kerrottiin myös vastaajien anonymiteetin säilymisestä ja lomakkeiden käsittelystä vastaukset saatuaani. Vastaajilla oli myös mahdollisuus ottaa minuun yhteyttä ja kysyä lisätietoja opinnäytetyöhöni liittyen.

### 3 YKSINÄISYYS

#### 3.1 Yksinäisyyden määrittely

Yksinäisyyttä ja sen kokemista on yritetty määritellä erilaisista teoreettisista lähtökohdista. Karkeasti yksinäisyys voidaan jaotella kahteen tyyppiin: kielteinen yksinäisyys ja myönteinen yksinäisyys. Toisille yksinäisyys on keino toteuttaa luovaa itseään ja suoda rentoutuminen eli yksinäisyys voi hyvin olla myös vapaaehtoista ja positiivista. Kielteisen yksinäisyydestä tekee se, jos se on pakottavaa eikä siitä pääse irti omin avuin. Yksinäisyys voi myös ilmetä pelottavana, kun joutuu kohtaamaan elämän hankalia tilanteita ja menetyksiä. Molempia yksinäisyyden muotoja voi toki kokea samanaikaisesti. Esimerkiksi kauan omaishoitajana toiminut henkilö voi kokea läheisen poismenon itseään helpottavana ja vapauttavana asiana, mutta toisaalta potea suunnatonta ikävää läheistä kohtaan ja pelkoa yksin jäämisestä. (Routasalo 2010, 38.)

Syitä ja seurauksia yksinäisyyteen liittyen on vaikea eritellä eivätkä ne usein yksinäiselle itselleenkaan ole selviä. Juho Saari (2009, 168) tutki yksinäisyyttä usean aineiston kautta ja niiden mukaan yksinäisten itsensä mielestä tärkeimmät yksinäistymisen syyt ovat mielenterveysongelmat, persoonallisuus, sosiaalisten taitojen puuttuminen ja ujous. Muita syitä ovat mm. sairaus, ero, koulukiusaus tai huono itsetunto, joka taas voi olla seuraus esim. henkilön ulkonäöstä tai kömpelydestä. Saaren mukaan yksinäiset eivät välttämättä koe alemmuuden tunnetta tai vetäydy sosiaalisista suhteista, vaan ovat mielestään ”hankalia luonteita”. Se voi näkyä esimerkiksi niin, että nämä henkilöt eivät yhdy muiden ihmisten käsitukseen hauskanpidosta (esim. alkoholi tai muut päihteet) tai kokevat jopa olevansa jollain lailla muita menestyneempiä kateuden kohteita.

Yksinäisyyden kokemukseen voidaan liittää suuri määrä erilaisia tekijöitä, jotka voivat olla niin syitä kuin seurauksiakin. Yksinäisyyteen yhteydessä olevia demografisia tekijöitä ovat esimerkiksi henkilön ikä, sukupuoli, siviilisäät, lapsettomuus, koulutus ja sosiaalinen asema. Sosiaalisia tekijöitä taas ovat kontaktien ja ystävien määrä, sosiaalisen elämän laatu, sosiaalinen aktiivisuus sekä tulevai-

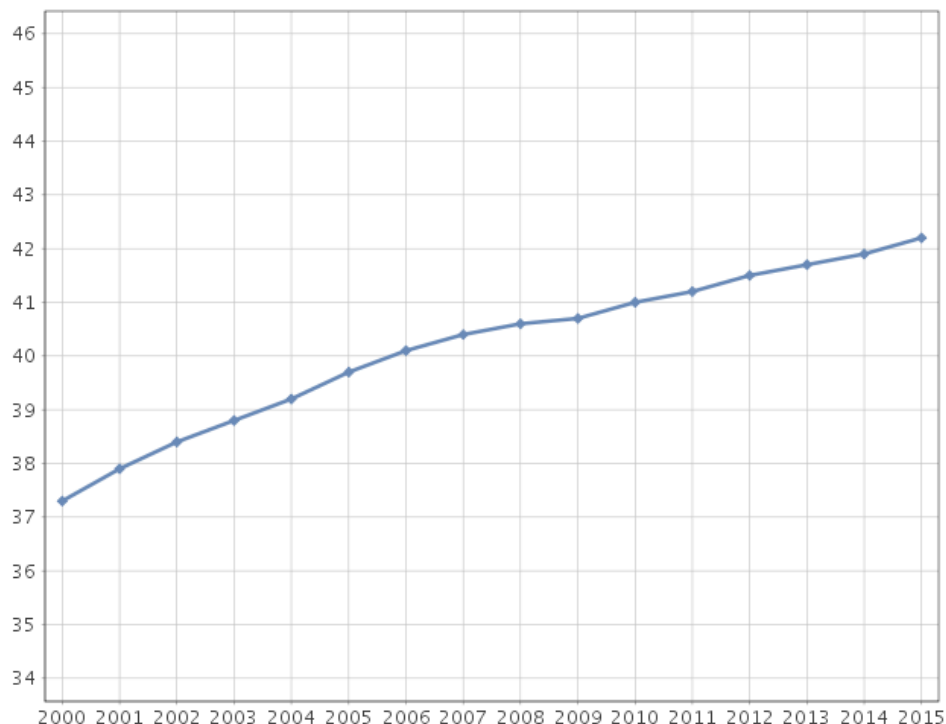
suuden odotukset. Yksinäisyyteen ovat yhteydessä myös terveyteen liittyvät tekijät, kuten fyysinen toimintakyky ja sen heikentyminen, unettomuus, alkoholin ja lääkkeiden käyttö ja ahdistuneisuus. Yksinäisyys, sosiaalinen eristäytyneisyys ja masentuneisuus liittyvät vahvasti toisiinsa, vaikka ovatkin eri asioita ja niihin vaikuttaminenkin erilaista. (Routasalo 2010, 411-412.) Juho Saari (2009, 178) kirjoittaa yksinäisen ihmisten eristäytymisestä, joka sosiaalisten suhteiden heikentymisen lisäksi vaikuttaa henkilöön innostuneisuuteen tavoitella heille tärkeitä asioita.

### 3.2 Yksinäisyys Suomessa

Olen huomionut, että yksinäisyydestä on meillä Suomessa puhuttu viime vuosina aina vain enemmän ja enemmän. Asuminen ja perhekulttuuri ovat toisenlaisia, kuin joitakin vuosikymmeniä sitten, jolloin perhe asui yleensä samassa pihapiirissä tai ainakin samassa kylässä tai pitäjässä. Työllisyys ja työn tekeminen ehdot ovat myös mielestäni muuttuneet: ihmiset muuttavat helposti työn tai opiskelun perässä pois kotipaikkakunnalta ja perheen luota. Samalla yksinasuvien määrä kasvaa. Suomalaisten yksinäisyyttä on selitetty muun muassa sillä, että yhteiskunnan muutosten myötä ystävät ovat tulleet myös tärkeämmäksi osaksi sosiaalista tukiverkostoa perheenjäsenten ja sukulaisten sijaan. Samalla voidaan havaita säännönmukainen korrelaatio yksinasumisen, perheettömyyden ja ei-onnellisuuden välillä. Kyseiset muutokset korostavatkin ystävyysuhteiden merkitystä hyvinvoinnin lähteenä ja siten yksinäisyydestä tulee merkittävämpi sosiaalinen kysymys. (Saari 2009, 139.)

Yhden hengen asuntokuntien määrä Suomessa on ollut jatkuvassa nousussa 2000-luvulla, kuten Kuviosta 1 voi nähdä. Tilastokeskus (2016b) kertoo, että noin 42 % Suomen 2,6 miljoonasta asuntokunnasta oli yhden hengen asuntokuntia vuoden 2015 lopulla. Toki täytyy muistaa, ettei yksin asuvat välttämättä tunne itseään yksinäiseksi ja yksin asuminen voi olla ihan oma valintakin. Joten yksin oleminen tai asuminen ja yksinäisyys eivät ole sama asia. Mikäli ihminen kuitenkin potee yksinäisyyttä, voi se olla merkittävä tekijä niin fyysisen kuin psyykkisen-

kin terveyden ja koko elämänlaadun heikentymiseen. Pitkään jatkuneet yksinäisyyden tuntemukset voivat aiheuttaa masennusta, mutta myös turvattomuutta ja elämän merkityksettömyyden kokemuksia (Mielenterveystalo 2016).



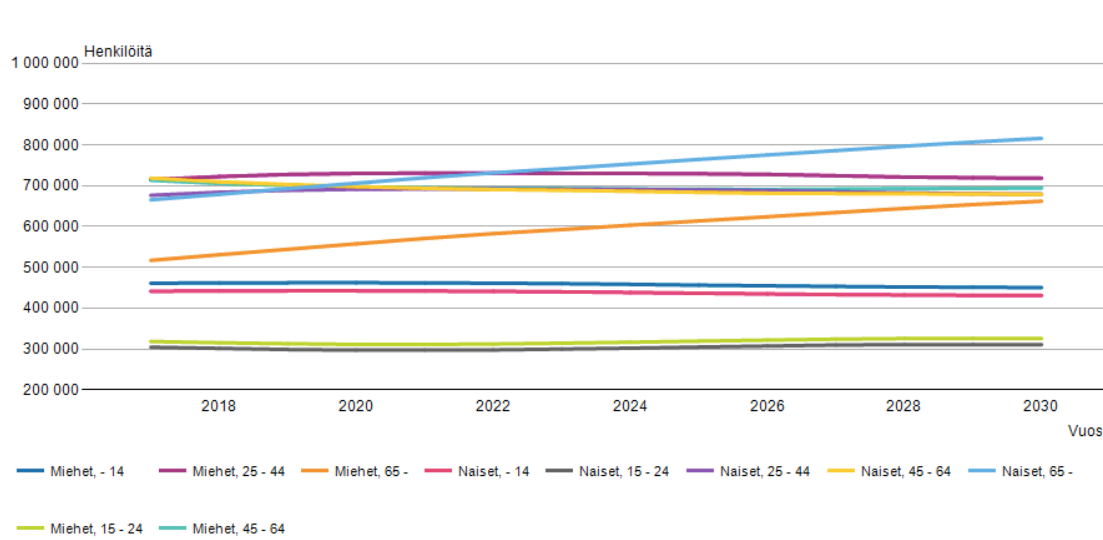
Kuvio 1 Yhden hengen asutokuntien osuus (%) kaikista asutokunnista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a)

### 3.3 Ikäihmisten yksinäisyys

Määrittely, milloin ihminen on ikäihminen, on äärimmäisen vaikeaa, sillä kunkin henkilön yksilöllinen olemus, kunto ja toimintakyky ovat erilaisia. Suomessa tilastollisesti ikääntyneiksi luokitellaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt, koska se on yleinen eläkeikä. Kuitenkaan, koska tilastollinen ikääntymiskäsitys ei ole ainoa tulkinta vanhuudesta, ei kaikkien hyväksymää määritelmää vanhuuden alkamiselle ole. Toimintakykyyn perustuvassa ikääntymiskäsityksessä määritellään vanhuuden alkavaksi 75 vuoden iässä. Vain joka kolmas 70-74 vuotiaista pitää itseään vanhana. (Kehitysvamma-alan verkkopalvelu, hakupäivä 5.11.2016.) Laissa (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja

terveyspalveluista 28.12.2012/980 1:3§) tarkoitetaan ikääntyneellä väestöllä vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä. Iäkkäällä henkilöllä taas tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta.

Kuvio 2 Suomen väestöennuste vuoteen 2030 (Tilastokeskus 2016a)



Puhuttaessa ikäihmisistä, on tärkeää nostaa esille Suomen viime vuosien ja tämän hetkinen väestörakenne sekä sen ennuste. Terveys- ja hyvinvointilaitoksen (2016d) indikaattorien mukaan vuonna 2000 yli 65-vuotiaiden henkilöiden osuus koko maan väestöstä oli 15 %, vuonna 2010 17,5 % ja vuonna 2015 osuus oli jo 20,5 % (1 123 103 henkilöä). Voidaan siis todeta, että ikääntyvien osuus on kasvanut huomattavasti viime vuosina. Ennusteen mukaan trendi tulee olemaan samantyylinen tulevina vuosina, kuten Kuviosta 2 voimme todeta. Niin yli 65-vuotiaiden miesten kuin naistenkin määrä tulee kasvamaan tasaisesti, joskin naisten määrä on jatkuvasti suurempi kuin miesten.

Väestön ikärakenne vaikuttaa luonnollisesti myös asuntokuntiin. Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen (2016c) indikaattorien mukaan vuonna 2015 Suomen 65 vuotta täyttäneiden henkilöiden asuntokunnista noin puolet (50,2 %) on yksinasuvien asuntokuntia ja määrältään niitä on 402 910. Yli 75 vuotiaiden yksinasuvien osuus vastaavan ikäisestä asuntoväestöstä oli 47,7 % (Terveys- ja



hyvinvoinninlaitos 2016b.) Tässä työssä mukana olleiden maantieteellisten alueiden yli 65 vuotiaiden yhden hengen asuntokuntien suhde vastaavan ikäisten asuntokuntiin oli melko samanlainen, hieman pienempikin muutamilla paikkakunnilla (Liitekuvio 2). Liitetaulukosta 2 ilmenee yli 65 vuotiaiden yhden hengen asuntokuntien todellinen määrä tutkimusalueilla. Voidaankin huomata, että vaikka osuus (%) muihin vastaavan ikäisten asuntokuntiin on joillakin paikkakunnilla pienentynyt, on määrällisesti yli 65 vuotiaiden yhden hengen taloudet kasvaneet joka paikkakunnalla. Esimerkiksi Oulussa niitä oli vuonna 2015 jopa 805 enemmän kuin kaksi vuotta aiemmin.

Ainakin kolmanneksen yli 70-vuotiaista suomalaisista on arvioitu kärsivän yksinäisyydestä, joka kyselytutkimusten mukaan koettiin selvästi eniten onnellisuutta vähentäväksi tekijäksi (Punnonen 2012, 162). Erään suomalaisen tutkimuksen mukaan merkittäviä ikääntyneiden yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä ovat mm. masentuneisuus, pessimistinen elämänasenne, leskeys, lasten tapaamisiin liittyvien odotusten toteutumattomuus, heikentynyt subjektiivinen terveydentila sekä yksin asuminen (Routasalo 2010, 414). Toimintakyvyn muutokset liittyvät myös vahvasti ikääntymiseen ja sen myötä sosiaalinen integraatiokyky eli kyky solmia uusia sosiaalisia verkostoja saattaa heikentyä ja sen myötä riski syrjäytymiseen kasvaa (Kannisto 2012, 20).

Ikääntyvien yksinäisyyttä on pyritty lievittämään sekä yksilö- että ryhmäinterventioin, esimerkiksi ryhmätapaamisien ja –keskustelujen, erilaisten aktiviteettien, kuvataide-elämysten ja kotieläinterapian avulla (Routasalo 2010, 415). Punaisen Ristin ystävätoiminta on yksi esimerkki tällaisesta sosiokulttuurisesta toiminnasta, jonka tarkoituksena on yksinäisyyden lievittämisen lisäksi kehittää yksilöllistä ja yhteisöllistä aloitteellisuutta. Se voi kehittää ja tuoda esiin yksilön kykyjä monella eri tavalla sekä vahvistaa hänen osallistumistaan sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja kulttuuriseen toimintaa. Sosiokulttuurinen toiminta on ennen kaikkea tekemällä oppimista ja se vaikuttaa myönteisesti yksilön elämänlaatuun ja hyvinvointiin. (Kannisto 2012, 20.)

## 4 SPR JA VAPAAEHTOISTOIMINTA

### 4.1 Punaisen Ristin historia ja periaatteet

Punaisen Ristin historia ulottuu 1800-luvun puolen välin seutuville, kun sveitsiläinen liikemies Henry Dunant kirjoitti sota-ajan kokemuksistaan monia aikalaisiaan järkyttäneen kirjan *Solfieron muisto* (1862). Siinä hän ehdotti vapaaehtoisjärjestöjen perustamista jokaiseen maahan auttamaan sodanaikaista lääkintähuoltoa. Seuraavana vuonna Genevessä perustettiin toimikunta, josta muodostui Punaisen Ristin kansainvälinen komitea ja vuonna 1864 Sveitsin Genevessä allekirjoittivat 12 valtion edustajat *Geneven konvention maavoimien haavoittuneiden ja sotilaiden hoidon parantamiseksi*. Siitä alkoi aikakausi, jolloin kansallisia yhdistyksiä syntyi nopealla tahdilla ympäri Eurooppaa ja myöhemmin muissakin maanosissa. (Suomen Punainen Risti 2016a; Hytönen 2002, 10.)

Vaikka Punaisen Ristin arvot ja peruseriaatteet voidaankin johtaa eurooppalaiseen kulttuuriperintöön ja kristinuskoon, järjestöllä oli alusta saakka tehtävänä toimia universaalina, ruohonjuuritason auttamistyötä tekevänä tahona. Tästä osoituksena liittyi jäseneksi Turkin yhdistys vuonna 1868 ollen näin ensimmäinen islaminuskoinen maa Punaisen Ristin historiassa. (Hytönen 2002, 10.) Koko Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun liikkeen toiminta perustuu seitsemään peruseriaatteeseen, jotka ovat inhimillisyys, tasapuolisuus, puolueettomuus, riippumattomuus, vapaaehtoisuus, ykseys sekä yleismaailmallisuus. Toiminnan taustalla vaikuttaa vuonna 1919 perustettu Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun yhdistysten kansainvälinen liitto (IFRC), johon kuuluvat kaikkien maiden kansalliset yhdistykset. (Kankaansivu 2007, 11-12;21-22.)

Nykyisin Punainen Risti ja Punainen Puolikuu toimivat ympäri maailman lähes kahdessa sadassa maassa miljoonien jäsenien ja vapaaehtoisten voimin tehden humanitaarista työtä. Lähtökohtaisesti työtä pyritäänkin tekemään juuri paikallisesti ilman apujoukkojen lennättämistä muualta maailmasta. Kuitenkin suurten katastrofien sattuessa ovat muidenkin maiden avustustiimit valmiita auttamaan, kuten vaikkapa Haitin maanjäristyksen jälkeen. (Suomen Punainen Risti 2016d.)

Parhaillaan merkittävää auttamistyötä tehdään esimerkiksi Syyriassa, jossa miljoonille ihmisille on jaettu puhdasta vettä ja ruokaa (International Committee of The Red Cross 2016).

#### 4.2 Vapaaehtoistyön arvot ja periaatteet

Yksinkertaisimmillaan vapaaehtoistyötä voisi selittää niin, että se on aina palkatonta, vapaasta tahdosta tehtävää yleishyödyllistä toimintaa, jota yleensä jokin taho organisoi (Nylund & Yeung 2005, 15). Toiminnan taustalla on siis jokin sitä ohjaava taho, mutta sen sydän ovat ehdottomasti vapaaehtoiset, joiden osallistumista vapaaehtoistyöhön motivoivat useimmiten halu auttaa ja hyödyllinen tekeminen (Karreinen & Halonen & Tennilä 2010, 34). Niin auttajan kuin autettavankin osalta on toteuduttava itsemääräämisen periaate. Vapaaehtoistyöntekijät eivät saa työstään palkkaa tai muuta palkkiota, tosin heille aiheutuvia kuluja voidaan korvata, esimerkiksi matkakulut tai tarvikemenekit. Vapaaehtoistyössä auttaminen on erityisesti aitoa läsnäoloa, kuuntelemista ja tuen antamista sekä ennen kaikkea vuorovaikutusta. Vapaaehtoistyö keskittyykin ennen kaikkea varhaisen tuen alueelle ja vahvistaa yhteiskunnallista osallisuutta. Vapaaehtoistyössä tarkoituksena on toimia tavallisen ihmisen ehdoin ja tahdoin, ottaen vapaaehtoisten taidot ja kyvyt huomioon. Pyritään siten löytämään jokaiselle vapaaehtoiselle juuri hänelle sopiva työmuoto ja tehtävä. (Lehtinen 1997, 20; Mykkänen-Hänninen 2007, 50.)

Omasta, noin viiden vuoden vapaaehtoistyön kokemuksesta Punaisella Ristillä voin sanoa, että juuri tämä omien kykyjen huomioon ottaminen on yksi niistä tärkeimmistä seikoista toimintaa suunnitellessa: sen avulla toiminta on vapaaehtoiselle mieluista ja sillä voidaan luoda paljon uusia toimintamuotoja. Vapaaehtoistyötä voi suurten järjestöjen lisäksi tehdä monessa eri paikallisessa tahossa ja monilla eri tavoin, esimerkiksi urheiluseuroissa ja kylätoimikunnissa. Parhaillaan vapaaehtoistyö antaa lisää uskallusta omien kykyjen käyttämiseen ja myös uuden oppimiseen. Kun vapaaehtoinen saa ”omaa kädenjälkeään” esiin, on hänen ehkä helpompi sitoutua toimintaan ja vapaaehtoisen sitoutuminen taas tukee

taustalla toimivan järjestön olemassaoloa. Vapaaehtoistyö voi myös toimia eräänlaisena oman arjen katkaisijana ja tärkeänä harrastuksena.

Suomessa vapaaehtoistyötä on tehty jo 1800-luvun puolivälin tienoilta lähtien, jolloin ensimmäiset hyväntekeväisyysyhdistykset, rouvasväenyhdistykset, syntyivät avustamaan köyhiä. Muutamia vuosikymmeniä myöhemmin toiminta suuntautui myös mm. alkeiskoulujen, lastensuojelulaitosten ja vanhainkotien perustamiseen. 1800-loppupuolella syntyikin useita kansalaisten aktiivisuuteen perustuvia yhteiskunnallisia liikkeitä. Siitä lähtien toiminta on kasvanut entisestään ja tullut yhä monipuolisemmaksi. Viime vuosina vapaaehtoistyö onkin tullut tärkeäksi osaksi ihmisten hyvinvoinnin edistämisessä julkisten sosiaalipalveluiden tueksi. (Lehtinen 1997, 1-2; Markkola 2005, 39.) Olen huomannut, että todella monella paikkakunnalla toimii SPR:n tai jonkin muun maanlaajuisen järjestön paikallisosasto järjestäen kerhoja ja muita tapahtumia. Myös pienemmät yhteisöt, kuten kylät, ovat mainioita vapaaehtoistyön kenttiä. Kylätoimikuntien järjestämät tapahtumat ovat matalan kynnyksen palveluita paikallisille asukkaille, jotka eivät välttämättä syrjäkyliltä pääse ”isompiin keskuksiin” harrastamaan ja ihmisiä tapamaan.

Täytyy muistaa, että vapaaehtoistoiminta ei voi eikä saa korvata ammattityöntekijöiden työtä, mutta se voi olla tärkeä hyvinvointia edistävä tukimuoto, eteenkin sosiaali- ja terveysalalla, kun ammattiauttaja ja vapaaehtoistyöntekijä toimivat vuorovaikutuksessa autettavan ja tämän lähipiirin kanssa. Vapaaehtoistyö maksaa, joten se vaatii taustalleen toimivan organisaation tukemaan käytännön työn toteutumista, mutta myös kontrolloimaan työn tekemistä. Toimintaan käytettävän rahallisen tuen lisäksi vapaaehtoisjärjestöjen tehtävänä on antaa tukea, koulutusta ja ohjausta vapaaehtoisille huolehtien näin heidän jaksamisestaan. Jotkut vapaaehtoistyön muodot voivat olla henkisesti kuormittavia ja vaarana onkin vapaaehtoistyöntekijän uupuminen tehtävään tai asiakkaan ahdistuksen ottaminen omaksi taakakseen. Vapaaehtoistyöntekijän asianmukainen tuki ja koulutus tuovat turvaa niin vapaaehtoistyöntekijälleen itselleen, kuin asiakkaallekin. Ei saa unohtaa myöskään vapaaehtoisten palkitsemisen tärkeyttä tehdystä työstä. Tämä tapahtuu ei-materiaalisin keinoin yleensä erilaisten tapahtumien, virkistyspäivien tai muun yhdessäolon merkeissä. (Lehtinen 1997, 20-21; Mykkänen-

Hänninen 2007, 50-53.) Haasteena mielestäni vapaaehtoistyön ylläpitämiseen voidaan nähdä nimenomaan se, ettei siitä saa palkkaa. Moni henkilö onkin ollut alussa kiinnostunut, kun olen kannustanut osallistumaan vapaaehtoistyöhön esimerkiksi opintojen tai työn saannin edistämiseksi, mutta kuullessaan työn luonteesta ja palkattomuudesta, jättänyt osallistumatta.

#### 4.3 Vapaaehtoistyön merkitys vapaaehtoiselle

Mielestäni asiakkaisiin suuntautuvan varhaisen tuen ja ennaltaehkäisevän työn lisäksi vapaaehtoistyön merkityksiä voidaan ajatella merkittävinä nimenomaan itse vapaaehtoistyöntekijän elämässä. Ihmisten osallistuminen vapaaehtoistointaan lisää sosiaalisia yhteyksiä ja vastavuoroisuutta eli sosiaalista pääomaa, joka on yhteydessä terveyteen (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013). Se antaa sisältöä elämään, uusia kokemuksia, edistää taitoja ja toimintakykyä, luo verkostoja ja sitä kautta mahdollisuuksia mm. työllistymiseen. Olen huomionut myös, että hakiessaan uutta työntekijää, työnantajat usein arvostavat suuresti työnhakijan innostusta tehdä vapaaehtoistyötä. Se kertoo henkilön työteliäisyyden ja toimintakyvyn lisäksi työnhakijan aktiivisesta osallisuudesta ympäröivään yhteiskuntaan. Tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyöllä ja hyväntekeväisyydellä on myös suora yhteys vapaaehtoisen onnellisuuteen: erityisesti vapaaehtoistyötä tekevät suurten ikäluokkien edustajat ovat onnellisempia kuin ne, jotka eivät tee mitään vapaaehtoistyötä (Tanskanen & Danielsbacka 2015, 477).

Joka kolmas suomalainen tekee vapaaehtoistyötä, ilmenee Kansalaisareenan, HelsinkiMission ja kirkkohallituksen teettämästä tutkimuksesta. Määrältään tämä tarkoittaa siis noin 1,4 miljoonan vapaaehtoisen joukkoa. Seniorien ja vanhusten parissa vapaaehtoistyötä tekee noin 344 000 vapaaehtoista. Yli kaksi kolmasosaa suomalaisista on sitä mieltä, että vapaaehtoistyö tulisi ottaa osaksi koulujärjestelmää. Se voi antaa osallisuuden ja tarpeellisuuden kokemuksia sekä kasvattaa aktiiviseen kansalaisuuteen. Lähes neljä viidesosa opiskelijoista olisi halukas kokeilemaan vapaaehtoistyötä opintojensa osana. Myös kaksi kolmesta

25-49-vuotiaista henkilöistä, jotka eivät osallistu tällä hetkellä vapaaehtoistoimintaan, haluaisivat osallistua, mikäli heitä pyydetäisiin mukaan. (HelsinkiMissio 2015.)

Isoksi haasteeksi vapaaehtoistyön tekemisessä olen huomionut ainakin omalla paikkakunnalla uusien vapaaehtoisten löytämisen. Tarve olisi suuri, koska suurin osa nykyisistä vapaaehtoisista on jo sen verran iäkkäitä, etteivät enää montaa vuotta voi olla aktiivisesti mukana toiminnassa. Tarvittaisiin nimenomaan nuorempia vapaaehtoisia jatkamaan jo aloitettua vapaaehtoistyötä ja tuomaan myös uusia ideoita ja näkökulmia siihen. Tietoisuutta vapaaehtoistyön positiivista vaikutuksista tulisi lisätä nuorempien joukossa. Oppilaitosten ja opiskelijoiden kanssa voisikin tehdä tiiviimmin yhteistyötä yhdistämällä vapaaehtoisuuden eri kursseihin joista he saisivat opintopisteitä. Sillä tavalla he hyötyisivät siitä ja saisivat ehkä kipinän tehdä vapaaehtoistyötä jatkossakin. Vapaaehtoistyön jatkuminen ”nuoremmalla työvoimalla” olisi mielestäni äärimmäisen tärkeää jatkossa ennen kaikkea ikääntyneiden määrän kasvaessa ja heidän palveluiden määrän vähentyessä.

#### 4.4 Punainen Risti Suomessa

Venäjän keisarikunnan alla olleeseen Suomeen perustettiin 1877 paikallisia Punaisen Ristin yhdistyksiä keräämään varoja ja järjestämään vapaaehtoista lääkintähuoltoa Venäjän valmistautuessa sotaan Turkia vastaan. Yhdistys kanto tällöin nimeä *Suomen yhdistys haavoitettujen ja sairasten sotilasten hoitoa varten*. (Hytönen 2002, 15.) Nyt Suomen Punainen Risti (SPR) on yksi Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun kansainvälisen liiton 190 jäsenyhdistyksestä. Suomessa toimintaa pitää yllä yli 500 paikallisosastoa joiden vapaaehtoisia tukevat 12 piiritoimiston työntekijää. Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun maakuntien alueella toimivaan Suomen Punaisen Ristin Oulun piiriin kuuluu 44 paikallisosastoa. Ne ylläpitävät monenlaisia toimintaryhmiä tukien samalla järjestön aatetta ja toimintaa. (Suomen Punainen Risti 2016b; - 2016c.)

Toiminnan sisältö on alkuajoista lähtien laajentunut paljonkin, joskin ensiapu-toiminta on edelleen merkittävä osa järjestön työnkuvaa. SPR auttaa edelleen ihmisiä erilaisten onnettomuuksien ja katastrofien sattuessa sekä kouluttaa heitä varautumaan niihin. Muita työmuotoja ovat muun muassa maahanmuuttajien tukeminen, nuorten turvatalot, varhaisnuorten kerhot ja leirit, veripalvelu sekä ystävätoiminta eli pyritään ehkäisemään huono-osaisuutta ja syrjäytymistä. (Suomen Punainen Risti 2016b.) Yhtenä näkyvämpänä Suomen Punaisen Ristin työmuotona voidaan mielestäni pitää joka syksystä Nälkäpäivä-keräystä, joka kerää varoja katastrofirahastoon. Viime aikoina mediassa on turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten vastaanoton lisäksi olleet esillä erilaiset kampanjat hyvinvoinnin tukemiseksi, kuten Hyvä joulumieli, jonka avulla lahjoitetaan ostokortteja vähävaraisille lapsiperheille.

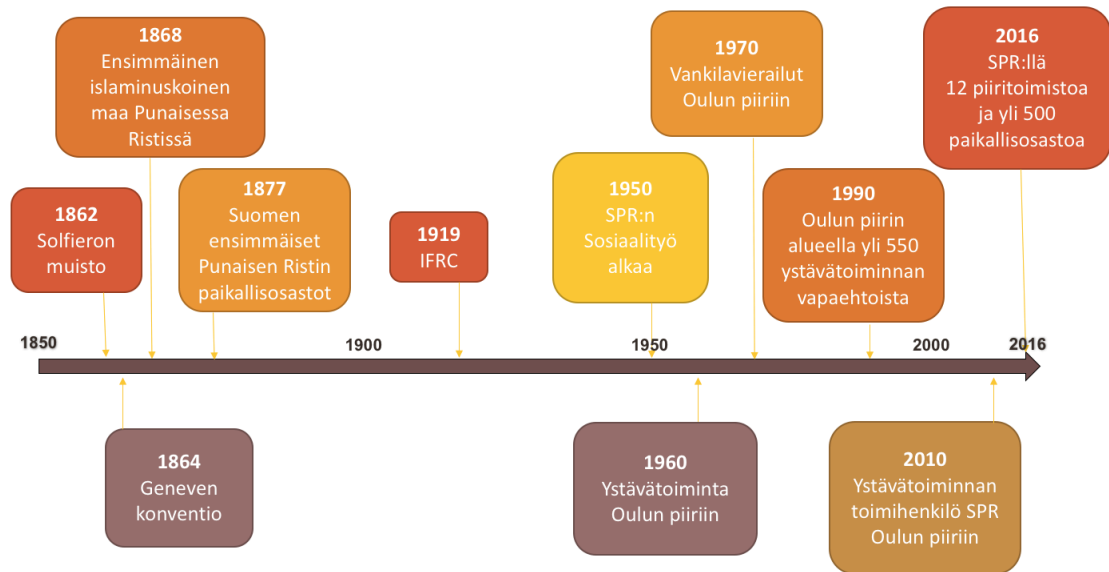
#### 4.5 Ystävätoiminta ja sen synty

1940-50-luvuilla Punaisen Ristin toiminta Suomessa oli vahvassa nousussa, johon tuen suuresti sotavuosien koettelemuksista. Organisaation rakentamisessa paneuduttiin kansanterveystyöhön, jonka keskeisellä sijalla olivat kasvatusneuvolahanke, sotaorpojen huolto, kotisairaanhoidon kurssit sekä veripalvelutoiminta. Pyrittiin myös parantamaan sairaankuljetusoloja sekä kansan tietoisuutta ensiavusta. Vähitellen kuitenkin alettiin laajentaa toimintaa enemmän taloudellisesta ja fyysisestä huollosta henkiseen toimintaan. Sotaorpojen ohella suuri avustettava ryhmä olivat ikäihmiset, joilta sodan jälkeinen nopea inflaatio söi säästöt eivätkä kaikki olleet oikeutettuja kansaneläkkeeseen. Kotiaputoiminnan avulla parannettiin vanhusten mahdollisuuksia asua kotona pidempään ja samalla säästää rahaa kalliissa laitoshoitopaikoissa. Vanhusten elämään liittyi myös paljon syrjäytymistä eteenkin maaseudulla. Taloudellisen avustuksen lisäksi oli siis kiinnitettävä huomiota vanhusten henkiseen hyvinvointiin. Keskimääräisen eliniän noustessa yhä useampi ikäihminen alkoi kaivata mielekkäitä vapaa-ajanviettopaikoja. (Tervonen 1991, 35-45; Hytönen 2002, 171.)

SPR:n sosiaalityön kerrotaan alkaneen varsinaisesti 1950-luvulla nimenomaan vanhustyöstä. SPR:n osastot järjestivät erilaisia tapahtumia tiiviissä yhteistyössä seurakuntien ja vanhainkotien kanssa sekä harjoittivat ystävä- ja naapuritoimintaa. Kerhotoiminnan huomattiin olevan parempi muoto, kuin pelkkä juhlatointa, sillä kerhoissa vanhukset saivat olla aktiivisempia mm. askartelujen parissa. Askartelukurssitoimintaa vahvistettiin kouluttamalla käsityöohjaajia. Sodan jälkeinen muuttoliike maalta kaupunkiin toi uudenlaisia haasteita ihmisten elämään: ihmiset saattoivat voida pahoin uudessa asuinympäristössään huolimatta elintason noususta. Nämä muuttuvan elinympäristön synnyttämät tarpeet kehittivät Punaisen Ristin sosiaalityötä ja olivat alkusysäys ystävätoiminnan syntyyn. Ajatuksena oli auttaa sosiaalisten yhteyksien ylläpitämistä sekä henkisen tuen tarjoamisesta sitä tarvitseville. (Tervonen 1991, 35-45; Hytönen 2002, 171, 173.)

Oulun piirin alueella ystävätoiminta käynnistyi vuonna 1960 Oulun osaston toimesta nimellä ”Potilaiden ystävä”. Yhdysvalloista Norjan kautta Suomeen rantautuneen toiminnan ajatuksena oli valmentaa vapaaehtoisia potilaiden ystäviä vierailemaan vanhainkodeissa ja hoitolaitoksissa kerran viikossa, auttaen niiden asukkaita pienissä askareissa. Toiminnan laajetessa muihin osastoihin, laajeni samalla kohderyhmäkin vanhoista sairaista muihin yksinäisiin, jolloin toiminnan nimi muuttui Ystävätoiminnaksi. Myöhemmin käynnistettiin myös mm. vankilavierailijatoiminta, jonka ensimmäisenä otti käyttöön Oulun piiri vuonna 1970. Uudempia sosiaalipalvelutoiminnan kohderyhmiä ovat mm. pakolaiset ja turvapaikanhakijat. Toimihenkilö ystävätoimintaa hoitamaan Oulun piirissä palkattiin vuonna 2010, sitä ennen ystävät ovat olleet mukana mm. terveydenhuollon suunnittelijan työnkuvassa. (Tervonen 1991, 46,52; Rasinkangas 2016a.) Punaisen Ristin historiaa kansainvälisesti, Suomessa sekä Oulun piirissä on osin kuvattu Kuvioon 3.





Kuvio 3. Punaisen Ristin historiaa

Sosiaalipalvelutoiminta on ensiapukoulutustoiminnan ohella erittäin tärkeä ja näkyvä toimintamuoto. Vuonna 1990 Oulun piirin alueella oli ystävätoiminnassa mukana yli viisi ja puoli sataa vapaaehtoista. Vuonna 2016 määrä on noin sata vähemmän eli noin 455 vapaaehtoista 34 paikallisosastosta. Piirin alueella toteutetaan eri ikäisille suunnatun yksilöystävätoiminnan lisäksi myös ryhmäystävätoimintaa, monikulttuurista ystävätoimintaa sekä laitosystävätoimintaa, joka onkin herättänyt paljon kiinnostusta viime aikoina. Sosiaalipalvelusuunnittelijan Pauliina Rasinkankaan mukaan kiinnostusta voitaneen selittää mm. sillä, että laitoksissa vieraillaan useimmiten porukassa, ja näin ollen se ei vaadi jokaiselta vapaaehtoiselta viikoittaista sitoutumista vaan mukana voi olla silloin kun omaan aikatauluun sopii. (Tervonen 1991, 46,52; Rasinkangas 2016a.)

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

*Millä alueella toimit vapaaehtoisena? Alleviivaa oikea vaihtoehto.*

*Koillismaa                      Kainuu                      Pohjois-Pohjanmaa                      Oulu*

Ensimmäisessä kohdassa vastaaja ympyröi oman osastonsa alueen neljästä vaihtoehdosta (Koillismaa, Kainuu, Pohjois-Pohjanmaa tai Oulu). Laajat alueet valitsin vastausvaihtoehdoksi anonymiteetin vuoksi, koska jotkut osastot ovat melko pieniä ja vastaajien henkilöllisyys olisi saattanut vastausten perusteella paljastua, mikäli olisi pitänyt merkitä tarkalleen oma osasto. Koillismaalta ja Kainuusta vastasivat molemmista kaksi osastoa ja Pohjois-Pohjanmaan alueelta kolme. Oulun osasto on sen verran iso ja ystävätoiminnan vapaaehtoisia on siellä sen verran paljon, ettei henkilöllisyys tule selville vastausten perusteella.

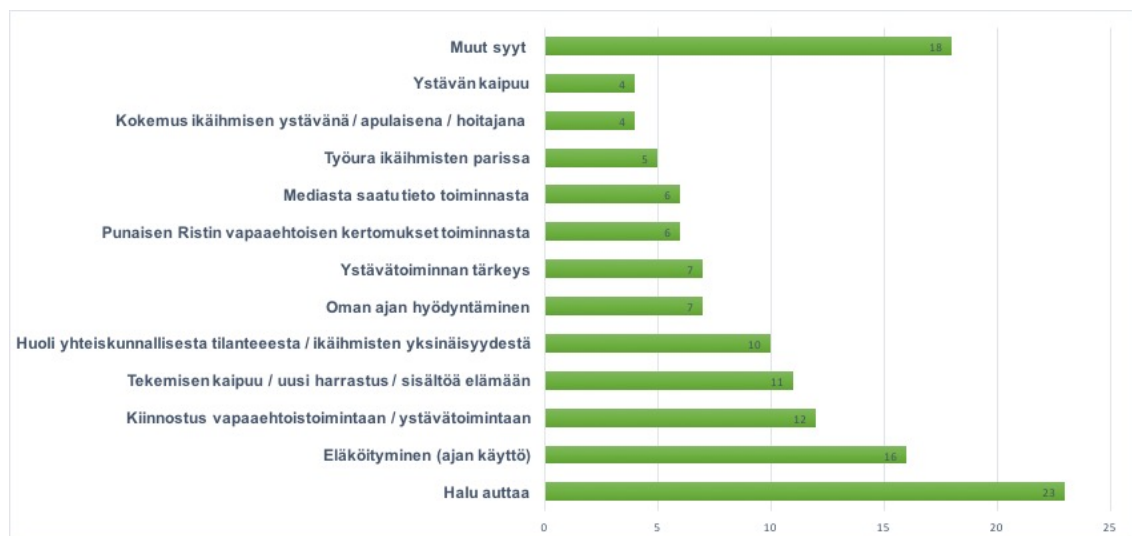
Vastausten määrä jakaantui yllättävänkin tasaisesti (Taulukko 1) ottaen huomioon osastojen kokojen eroavaisuudet. Lopullisista vastauksista jätin huomiomatta Koillismaan kaksi vastausta, koska toinen vastaajista toimii maahanmuuttajan ystävänä eli ei ikäihmisen ystävänä ja toinen ei varsinaisesti toimi SPR:n vapaaehtoisena, vaan on saman tyyppisessä toiminnassa mukana työnsä puolesta. Molemmat näistä vastaajista vastasivat sähköpostin välityksellä.

Taulukko 1 Työssä huomioonotettujen vastauslomakkeiden määrä alueittain

Vastaajan alue	Paperisia vastauksia	Sähköpostivastauksia
Koillismaa	17	0
Kainuu	19	1
Pohjois-Pohjanmaa	20	1
Oulu	16	1
Yhteensä	72	3

*Miksi lähdit mukaan ystävätoimintaan? Onko toiminta vastannut odotuksiasi?*

Toinen kohta sisälsi kysymykset ystävätoimintaan lähtemisestä ja odotusten toteutumisesta. Halusin selvittää väyliä, mitä kautta uudet vapaaehtoiset ohjautuvat toimintaan, jotta jatkossa näitä väyliä voitaisiin edelleen kehittää ja vahvistaa. Kysymyksellä odotuksien toteutumisesta halusin saada tietoa siitä, onko vapaaehtoinen ollut kaikinensa tyytyväinen toimintaan mihin alun perin lähti mukaan. Kaikki kyselyyn vastanneet olivat vastanneet jotain ensimmäiseen kysymykseen *Miksi lähdit mukaan ystävätoimintaan*. Jatkokysymykseen *Onko toiminta vastannut odotuksia*, vastasi 40 vapaaehtoista. Heistä 35 kertoi toiminnan vastanneen odotuksia, 5 vastaa, että osittain on vastannut odotuksia. Jälkimmäisen kysymyksen olisi voinut ehdottomasti muokata eri muotoon tai jättää kokonaan poisikin, koska kaikki eivät vastanneet kysymykseen eivätkä vastaajat eritelleet syitä vastaukselleen.



Kuvio 4. Ystävätoimintaan lähtemisen syyt

Kuten edellä olevasta kuviosta (Kuvio 4) voi nähdä, huomattavalla osalla vapaaehtoisista innoittajana ystävätoimintaan mukaan lähtemiseen oli yksinkertaisesti halu auttaa (23 vastausta), joka suoranaisesti mainittiin kahdessatoista (12) vastauksessa. Useassa vastauksessa kuitenkin auttamishalu käy ilmi muuten ilmais-

tuna, kuten muutamista vastauksista voi todeta (Taulukko 2). Auttamishalun lisäksi useat vastaajat kokivat omaavansa aikaa ja halusi käyttää hyödyksi jollain järkevällä tavalla. Aikaa oli annettavana esimerkiksi työttömyyden tai työkyvyttömyyden, mutta eniten eläkkeelle jäämisen vuoksi. Eläke mainitaan kuudessa-toista (16) ensimmäisen kohdan vastauksessa.

Taulukko 2 Vapaaehtoisten mainitsemia syitä lähteä mukaan ystävätoimintaan

*"Halusin mielenkiintoisen, merkityksellisen harrastuksen... saan ihmisen iloiseksi/hyväälle tuulelle ja on tosi ihana auttaa muita."*

*"Tapasin kaupassa vanhuksen jota autoin ja jäimme juttelemaan. Tunnin aikana sain ajatuksen, että tällaisia yksinäisiä mummuja on varmaan aika paljon."*

*"Haluan tuottaa iloa."*

*"Olen aina tykännyt olla ihmisten parissa / auttaa."*

*"Jäin eläkkeelle terveenä ja hyväkuntoisena 63-vuotiaana."*

*"Työelämän aikana ei mahdollista, joten eläköityminen mahdollisti kauan haaveena olleen vapaaehtoistyön."*

*"Ystävät tuovat sisältöä eläkeläisen elämään."*

Kaarreinen, Halonen ja Tennilä (2005, 34-35) ovat kertoneet nimenomaan auttamishalun, tuen ilmaisun ja paikalliseen tai valtakunnalliseen asiaan vaikuttamisen olevan tärkeimpiä syitä suomalaisten osallistumiselle vapaaehtoistoimintaan. Yhtä lailla jonkin hyödyllisen asian tekeminen on tärkeää niin poliittisissa kuin yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen keskittyvissä järjestöissä. Kun on tutkittu naisten ja nuorten motiiveja lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan, on huomioitu, että naisia kiinnostaa miehiä enemmän sosiaalisuus, auttamishalu ja mahdollisuus oppia uutta. Nuoria taas paremman maailman tekeminen, uuden oppiminen sekä

ystävien kannustus. Iäkkäämmille ihmisille tärkeämpiä seikkoja ovat uusien tuttavuuksien saaminen, tekemisen saaminen vapaa-ajalle, oman osaamisen hyödyntäminen ja kokemukset omasta hyödyllisyydestä.

Eläkeikäisten vastaajien suurehko määrä kertoo alueen vapaaehtoisten ikärakenteesta eli melko moni heistä on itsekin jo ikäihminen. Tämä selittyy väestön ikääntymisellä ja heidän eläköitymisellään. On arvioitu, että vuoteen 2025 mennessä eläkkeelle siirtyy noin miljoona Suomen kansalaista. Kun samalla ihmisten terveys ja toimintakyky säilyvät pidempään, on tuloksena aktiivinen joukko ikäihmisiä, jotka omalta osaltaan haluavat käyttää hyödyksi elämäkokemustaan ja tietotaitoaan. (Utriainen 2011, 15.) Muutamat opinnäytetyöni kysymyksiin vastanneista olivat kuitenkin selkeästi nuorempia. Yhden esimerkin hieman eri näkökulmasta ystävätoimintaan toi omaa isovanhempaa kaipaava henkilö.

*”Oma mummu kuoli ja halusin uuden...1,5 vuotta oon omistanu ihanan mummu-ystävän...Olen saanut mummun joka aina ovelta sanoo ’Sieltä se minun tyttöni taas tulee.’...Pidän häntä mummonani ja minulle tämä oli paras juttu, koska olin uusi paikkakunnalla, eikä tuttuja ollut.”*

Ylipäättään tekemistä ja sisältöä elämään tai uutta harrastusta kaipasi yksitoista (11) vastaajaa. Kuusi (6) vapaaehtoista oli lähtenyt ystävätoimintaan jonkun tuttavan houkuttelemana. Muutamat olivat lukeneet tai kuulleet Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnasta ja sitä myötä innostuneet mukaan toimintaan. Vanhusten/ikäihmisten yhteiskunnallinen tilanne ja yksinäisyys huolestuttivat kymmentä (10) vastaajaa, jonka vuoksi halusi antaa oman osansa heidän hyvinvoinnin tukemiseen. Loput vapaaehtoiset kertoivat lähteneensä mukaan lähinnä mielenkiinnon tai oman yksinäisyyden vuoksi. Muutamat mainitsivat muun tekemänsä vapaaehtoistyön innostaneen mukaan myös ystävätoimintaan. Joillakin oli aiemmin ollut ystävä, jonka kuoltua tai oman elämäntilanteen muututtua jäi ilman ystävää (Taulukko 3).

Taulukko 3 Vapaaehtoisten vastauksia kysyttäessä syitä ystävätoimintaan lähtemiseen

*"Luin netistä SPR:n vapaaehtoistoiminta vaihtoehtoja ja tiedän, että se on tärkeää mm. syrjäytymisen vuoksi."*

*"Lähdin mukaan, kun sain sosionomi-opintojen ohella kuulla, että SPR:llä on tällaista toimintaa. Tiedostin myös yksinäisyyden yhteiskunnallisen tilanteen."*

*"Yksinäisiä ihmisiä on paljon. Halu olla edes yhdelle ihmiselle puhekaaverina ja kuuntelijana."*

*"Kokemukset vanhusten omaishoitajana vakuuttivat minut ystävätoiminnan tärkeydestä, erityisesti ikäihmisten parissa."*

*"Olin kiinnostunut ystävätoiminnasta"*

*"Halusin lievittää yksinäisyyttä – omaa ja toisten."*

*"Kaipasin ystävää ja tekemistä kaverikoiraharrastuksen rinnalle."*

*"SPR:n toiminnassa pitkään mukana olleena lähdin ystävätoimintaan mukaan."*

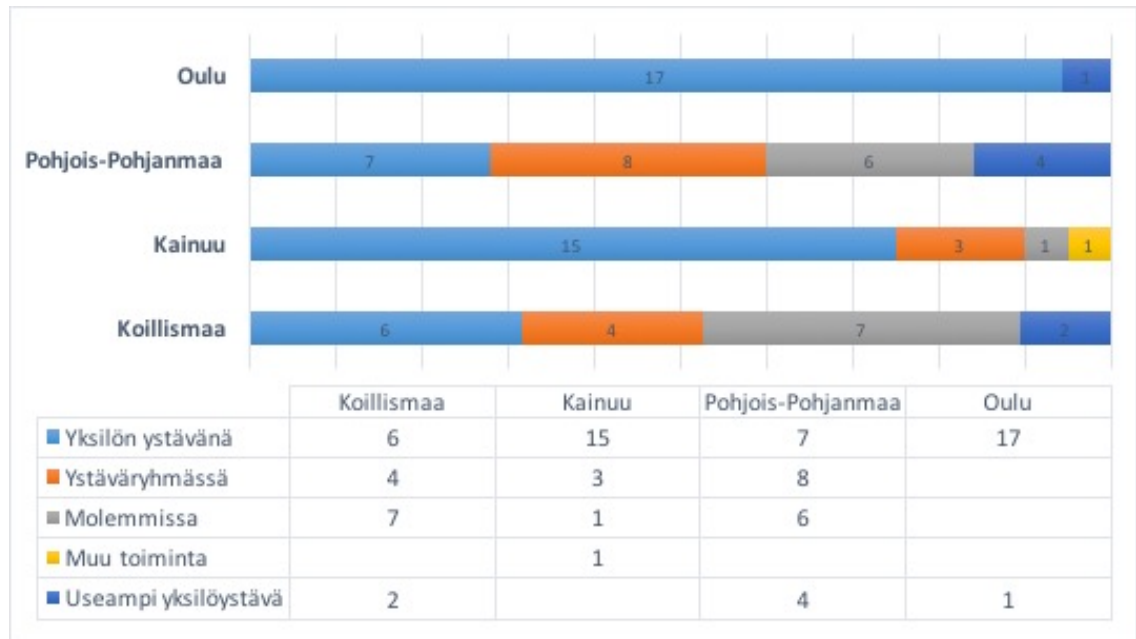
*"Minulla oli pitkäaikainen ystävä, jota hoidin. Hän kuoli yllättäen, tunsin sen jälkeen halua mennä vapaaehtoiseen ystävätoimintaan."*

*"Autoin entistä naapurin mummoa arkiaskareissa ja se teki hyvän mielen."*

*Toimitko vapaaehtoisena tietyn henkilön ystävänä vai ystäväryhmässä? Missä yleensä tapaatte ja mitä teette?*

Kolmas kysymys käsitteli sitä, toimiiko vapaaehtoinen ystävänä yhdelle henkilölle vai ystäväryhmälle. Jatkokysymyksessä kysyin, missä vapaaehtoinen tapaa ystäväänsä ja mitä he tekevät yhdessä. Tämän kysymyksen tarkoituksena oli selvittää erilaisia toimintoja mitä ystävykset yhdessä tekevät ja millaisia mahdollisuuksia eri toiminnoille on alueellisesti. Tätä kohtaa myös voi ennen kaikkea käyttää ideoiden jakamiseen osastojen kesken. Vastausten perusteella yksilöystävätoiminta on suurempi ystävätoiminnan muoto, kuin ryhmätoiminta (Kuvio 3). Mielestäni huomionarvoinen seikka vastauksissa oli se, että jopa seitsemän yksilöystävätoimintaa tekevistä vapaaehtoisista omaa useamman kuin yhden ystävän.

Pelkästään yhden henkilön ystävänä toimii kaikista vastaajista 38, ystäväryhmässä 15. Vastaajista 14 henkilöä tekee molempia eli omaa sekä yksilöystävän sekä käy ystäväryhmissä tai laitoksissa ilahduttamassa vanhuksia, jonka tässä työssä luokittelen ryhmätoiminnaksi, sillä useimmiten laitosvierailut tehdään ryhmässä.



Kuvio 3 Ystävätoiminnan muodot vapaaehtoisten vastausten perusteella alueittain

Kainuun alueen 20 vastaajasta jopa 15 toimii yksilöystävänä, 3 kertoo toimivansa ystäväryhmän vapaaehtoisena ja yksi tekee molempia. Hieman tavallisesta toiminnasta poikkeavaa muuta toimintaa on yhden vapaaehtoisen vierailu palvelutaloissa yhdessä koiransa kanssa piristämässä asukkaita. Sanna Lång (2011) Laurea-ammattikorkeakoulusta tutki sosiaalialan opinnäytetyössään koiran läsnäolon vaikutuksista vanhusten hyvinvointiin. Hän haastatteli *Hali-Bernikoirien* omistajia sekä palvelutalossa asuvia vanhuksia, joiden luona näitä koiria vieraili yleensä kerran viikossa. Tutkimustulokset kertoivat vierailujen vaikuttavan positiivisesti vanhusten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä jaksamiseen ja toimintakykyyn. Koirien vierailupäivät erosivat tavallisista arkipäivistä, mutta toisaalta toivat myös rytmiä vanhusten viikkoon.

Koillismaalla ystävätoimintaa tehdään melko tasaisesti eri tavoilla: kuusi (6) vastaajista toimii tietyn henkilön ystävänä, neljä ystäväryhmässä ja seitsemän molemmissa. Pohjois-Pohjanmaan alueella seitsemän (7) vastaajista toimii yksilöystävänä ja kahdeksan (8) ystäväryhmissä ja palvelutalovieraina. Loput kuusi (6) tekee molempia ja jopa neljällä yksilöystävätoiminnan vapaaehtoisella on useampi kuin yksi ystävä. Yksi vastaaja kertoo, että hänellä on *kirjaystävä*, mutta ei sen tarkemmin avaa, mitä se tarkoittaa. Oulun seitsemästätoista vastaajasta kaikki toimivat pelkästään yksilöystävänä ja vain yhdellä heistä on useampi kuin yksi ystävä.

Pääsääntöisesti vapaaehtoiset tapaavat ystäviä pääosin ystävän kotona, oli se sitten ystävän oma koti tai palvelutalo, jossa ystävä asuu. Kymmenen vastaajaa oli maininnut tapaamiskertojen tiheyden ja niiden vastausten perusteella kaksi kertaa kuukaudessa on yleisin tapaamiskertojen määrä. Yksi vapaaehtoinen käy ystävänsä luona joka päivä ja toinen taas kerran kuukaudessa. Loput näkevät ystäviään kerran viikossa. Muutamat vapaaehtoiset tekevät ystävätoimintaa myös soittamalla eli olemalla ”puhelinystävä”. Tämä voisi olla erittäin hyvä vaihtoehto ja kehittämisen kohde, eteenkin syrjäisten seutujen ystäville joilla välimatkat voivat olla pitkiäkin. Jopa yhdeksän vapaaehtoista eli yli puolet Oulun vastaajista kertoi käyvänsä ystävän kanssa esimerkiksi kaupungilla, ravintolassa, elokuvissa tai teatterissa. Tämä poikkeaa selkeästi maakunnista tulleista vastauksista, joiden mukaan aktiviteetit pääsääntöisesti toteutetaan kotona tai palvelutalossa lukuun ottamatta kirkossa, kirjastossa ja jossain paikallisissa tapahtumissa (esim. eri järjestöjen tapahtumat) käyntiä.



Taulukko 4 Vapaaehtoisten vastauksia kysyttäessä ystävätapaamisten sisällöstä

*"Jutellaan, kahvitellaan, ulkoillaan ja käydään teatterissa."*

*"Tapaamme usein hänen kotonaan ja kahvittelemme. Joskus saatamme piipahtaa ostoksilla kaupungilla."*

*"Aika usein vain juttelemme ja juomme kahvia, joskus lähdemme ulos vaikkapa kahville tai johonkin tapahtumiin, teatterissakin olemme käyneet."*

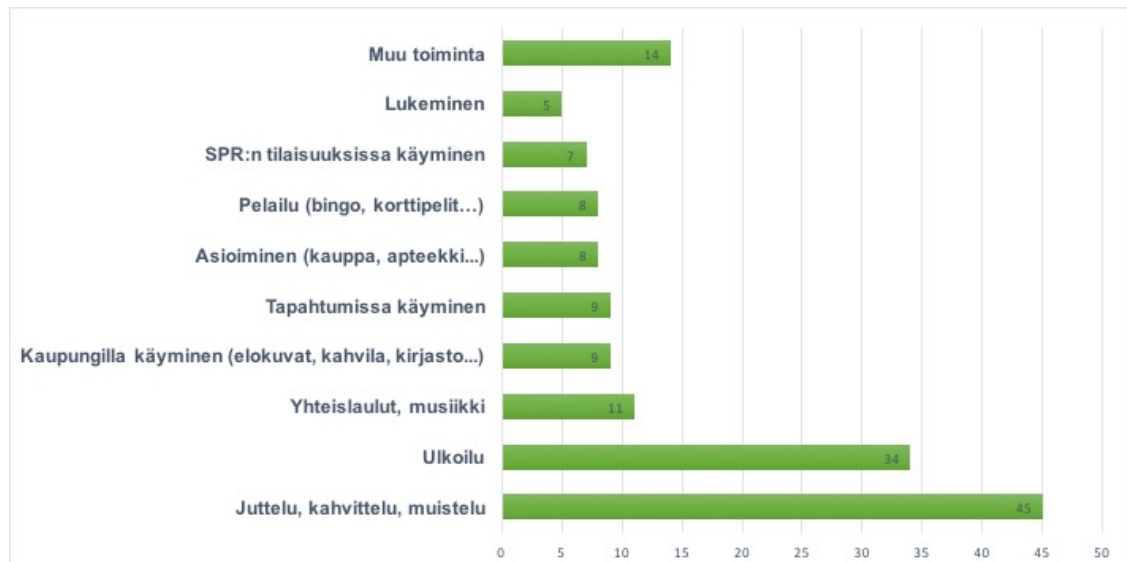
*"Aluksi tapasimme hänen luonaan, mutta nykyään hän on pirteämpi ja käymme yhdessä ostoksilla, kirjastossa, kävelyllä, kahvilla, kosmetologilla tai mitä mieleen tulee."*

*"Laulua, muisteluja, istuskellaan ulkona näin kesällä."*

*"Kylän tapahtumat yhdessä, esim. kauneimmat joululaulut."*

*"Keskustelua ja yhdessä oloa, joskus ulkoilua, lukemista ja laulua."*

Kaikkien alueiden ystävätapaamisten sisällöt koostuvat lähes aina (45 vastausta) juttelusta ja kahvitelusta eli ihan normaalista vuorovaikutuksesta ja läsnäolosta ystävän kanssa (Kuvio 4). 34 vapaaehtoista ulkoilee ystävänsä kanssa. Muuta ystävän kanssa tehtävää toimintaa on mm. askartelu ja pienissä kotiaskareissa auttaminen. Myös muistelu mainittiin useassa vastauksessa kahvitelun ja juttelun oheistoiminnaksi. Muistelu on erinomainen työmenetelmä käytettäväksi ikääntyneiden, mutta myös muun ikäistenkin kanssa. Ystävätoiminnassa muistelu toimii ennen kaikkea tutustuttajana. Muistot kertovat ihmisen elämäntarinoista, mieltymyksistä ja ajatuksista. Ikäihmiselle hyvien asioiden muistelu voi olla voimaannuttava kokemus ja se voi myös auttaa jäsentämään omaa elämää. Huonompienkin kokemusten muistelu voi olla vuosien jälkeen helpompaa, sillä muistojen merkitys saattaa muuttua elämän varrella. Aiemmin vaikeilta tuntuneet asiat ovat voineet vuosien saatossa muuttua jopa huvittaviksi. Näkökulmat, painotus ja tapahtumiin liittyvät tunteet voivat vaihtua ajan myötä. (Vanhustyön keskusliitto 2016, hakupäivä 5.11.2016.)



Kuvio 4 Ystävätapaamisten sisällöt vapaaehtoisten vastausten perusteella

Jotkut vapaaehtoiset auttavat palvelutalon henkilökuntaa asukkaiden päivittäisissä hoidollisissa toiminnoissa, mm. syöttäminen tai pukeminen, joskaan ne eivät lähtökohtaisesti kuulu ystävätoiminnan vapaaehtoisen tehtäviin. Mikäli näin toimitaan, on palvelutalon ja osaston välille laadittava siitä erillinen sopimus, sillä jos jotain sattuu, vapaaehtoisvakuutukset eivät korvaa tilanteissa, joissa on ylitetty vapaaehtoisuuden raja ja näissä tapauksissa vapaaehtoisen turvana on laitoksen vakuutus (Rasinkangas 2016). Tarpeellista vapaaehtoisten apu laitoksissa varmasti on. Talvella 2015-2016 Punaisen Ristin ystävätoiminnan vapaaehtoisille suunnatun kyselyn mukaan moni ikäihminen jäisi ilman juttuseuraa tai ulkoiluapua, mikäli vapaaehtoisia ystäviä ei olisi. Lisäksi oli käynyt ilmi, että jopa 24 % tuohon kyselyyn vastanneista vapaaehtoisista ei ollut varma vieraileeko ikäihmisen luona lisäksi omaisia tai muita lähipiiriin ihmisiä. Puolet (65 %) laitoksissa vierailevista vapaaehtoisista olivat huomioineet henkilökunnan vähyden vaikutukset virkistystoiminnan ja ulkoilemisen vähenemiseen. (Suomen Punainen Risti, Oulun piiri 2016, 17.)

Laitosystävätoimintaa tekevien vapaaehtoisten vastausten perusteella ystäväryhmät järjestävät erilaisia virkistäviä ohjelmanumeroita ja ulkoilevat vanhusten kanssa (Taulukko 5). Yhteislaulut ja musiikki tuntuvat myös olevan tärkeitä toiminnan sisältöä. Sen olen itsekin oman vapaaehtoisurani aikana kerennyt toteamaan useaan otteeseen, kun olemme järjestäneet tapahtumia vanhainkoteihin ja

pitäneet yllä ystäväkerhoa osastossamme. Olen myös huomannut sen, että loppujen lopuksi suuria ohjelmanumeroita ei tarvita varsinkaan ryhmätuokiossa, vaan ystäväryhmäläiset kuin ryhmän vapaaehtoisetkin ovat tyytyväisiä usein jo pelkkään paikalla oloon eli yhdessä olemiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen tuttujen ihmisten kanssa. Tällaista väestön yhteenkuuluvuutta on Markku T. Hyyppä (2011, 15) kuvannut *sosiaalseksi pääomaksi* ja hän kertoo väestöntutkimuksemme osoittavan sosiaalisella pääomalla olevan yhteyksiä hyvään terveyteen ja pitkään elinikään.

#### Taulukko 5 Vapaaehtoisten mainitsemia toimintoja laitosvierailuilla

*"Hoivakodissa on 60 asukasta, 15 asukkaan ryhmissä. Käyn vuorotellen joka ryhmässä laulamassa."*

*"Toimin pääosin laulajana ja laulattajana eri tilaisuuksissa ja tapahtumissa hoitopaikoissa."*

*"Ystäväryhmässä, vanhusten hoitokodissa pelaamme bingoa ja seurustelemme."*

*"Tapaamme vanhusten hoitolaitoksessa. Ulkoilemme, retkeilemme, kilpailuja: saappaanheittoa, tikanheittoa ym..."*

*"Ystäväryhmässä toisena vetäjänä muistikerhossa joka toinen viikko."*

*"Tällä hetkellä käyn tk:n vuodeosastolla syöttämässä ja satunnaisesti yksittäisen henkilön asioimisapuna."*

*Millaisia hyviä ja huonoja puolia tai haasteita olet huomannut toimiessasi ystäväenä? Listaa plussat ja miinukset.*

Seuraavaa kohtaa avasin vastaajalle alkukysymyksellä *Millaisia hyviä ja huonoja puolia tai haasteita olet huomannut toimiessasi ystäväenä*. Sen jälkeen pyysin vastaajaa listaamaan mielestään ystävätoimintaan liittyvät *plussat ja miinukset*, jotka merkitsin valmiiksi lomakkeeseen. Tämä kysymys toi konkreettisesti esiin aiheita jotka sekä innostavat vapaaehtoista toiminnassaan, mutta myös saattavat kuor-

mittaa häntä. Vain kahdeksassa lomakkeessa ei ollut mitään vastausta, kahdeksassa lomakkeessa luki ”vain hyviä puolia” eikä niitä oltu mitenkään eritelty. Hyviä puolia-kohtaan oli eritelty yhteensä 127 asiaa, huonoja puolia 68. Vastausten perusteella vapaaehtoiset ovatkin huomioineet nimenomaan toiminnan hyvät puolet.

Hyviksi puoliksi listattiin 22 vastauksessa ystävätoiminnan tuovan iloa ja virkistystä ystäville sekä iloa ja 20 vastauksessa hyvää mieltä vapaaehtoiselle itselleen (Kuvio 5). Monessa muussakin vastauksessa ilmeni toiminnan tarpeellisuus ja tärkeys juuri vapaaehtoiselle itselleen. Vapaaehtoistyön tekemisellä on jopa suora yhteys vapaaehtoisten onnellisuuteen, kuten Antti O. Tanskasen ja Mirkka Danielsbackan (2015, 477) tekemä tutkimus osoittaa. Tutkimuksen tulosten mukaan etenkin suuriin ikäluokkiin kuuluvat yhteen, kahteen tai jopa useampaan auttamismuotoon osallistuneet henkilöt ovat onnellisempia kuin ne ikätoverit, jotka eivät ole osallistuneet yhteenkään. Vapaaehtoistyön tekeminen lisää auttajan onnellisuutta silloin, kun auttajan resurssit eivät ole liian pienet. Muita positiivisia asioita ystävänä olemisessa vastaajien mukaan olivat mm. kokemukset oman itsensä tarpeellisuudesta, uudet tuttavuudet ja ystävät, seuran ja sisällön saaminen vapaaehtoisen elämään, elämäkokemusten vaihtaminen ja tarinoiden kuuleminen sekä kyky olla avuksi hoitolaitosten henkilökunnalle.



Kuvio 5 Ystävätoiminnan hyviä puolia

Huonoja puolia löytyi vastausten perusteella paljon vähemmän (Kuvio 6). Näistä ajan puute nousi suurimmaksi hankaluudeksi (14 vastausta). Muutamat vapaaehtoiset kokivat tämän myötä syyllisyyttä siitä, että ei pääse tapaamaan ystävää tarpeeksi usein. Neljä vastaajista mainitsi tässä kohtaa myös huolensa vapaaehtoisten vähäisestä määrästä verrattuna avun tarpeen kasvuun. Muutamat vapaaehtoiset kokivat huonoksi puoleksi tapaamisten aikana käytyjen keskusteluiden sisällön. Aiheet saattavat olla rankkoja kuulla ja käsitellä, esim. kuolemanpelko tai vakavat perheongelmat. Kolme vastaajaa koki, ettei osaa auttaa ystäväänsä, vaan pelkästään kuunnella ja sitä myötä oma riittämättömyyden tunne kasvoi.

Juuri riittämättömyyden tunne, samaistuminen ongelmaan, auttamissuhteen vaikeudet ja liiallinen auttamishalu ovatkin usein ystävien voimavaroja kuluttavia seikkoja. Vapaaehtoinen varmasti haluaisi auttaa ja tavata enemmän, mutta on hyvä opetella sanomaan EI, jotta ei kuormita itseään liikaa ystävän ongelmilla. Raskaisiin keskusteluhetkiin voi varautua parhaiten keräämällä tietoisesti voimia etukäteen ja ajoittaa vierailut niin, ettei oman elämän rasitteet (työ, väsymys, nälkä...) ole niin vahvasti läsnä. On hyvä myös antaa itselleen ”lupa” olla oma itsensä, myös väsyneenä. Väsymyksen voi reilusti kertoa ystävälle ja tarvittaessa olla kommentoimatta keskustelujen aiheisiin, jotta ei ainakaan tarjoa epäaitoja ratkaisuja. (Porio & Porio 2002, 278-280.)



Kuvio 6 Vapaaehtoisten kokemia ystävätoiminnan huonoja puolia

Vapaaehtoisen jaksamisen tukeminen on ensiarvoisen tärkeä elementti vapaaehtoistyötä tehdessä. On suuri vaara, että vapaaehtoinen uupuu tehtäviinsä ja se voi olla yleisempää kuin palkkatyötä tekevillä. Vapaaehtoistyötä tehdään ”muun elämän ohella” eli ansiotyön tai opiskelun ohessa, joissa jo itsessään on tekemistä. Ajankäytön hallinta voi näin olla haastavaa ja sen myötä jaksaminenkin on kortilla. Kuten aiemmin tuli ilmi, on halu auttaa suurin motivaatio vapaaehtoistyön tekemiseen ja into siihen voi ajaa ihmisiä tekemään töitä kellon ympäri. Väsymys taas voi pidemmän päälle näkyä haluttomuutena työn tekemiseen ja siitä voi tulla velvollisuus eikä siinä tapauksessa enää aiemmin koetut positiiviset asiat välttämättä käännä jaksamista parempaan suuntaan. Vapaaehtoisryhmien vetäjien onkin syytä seurata tarkoin vapaaehtoisten tuntemuksia ja kuunnella heidän palaute. (Sauri 2010, 114.)

*Koetko tarvitsevasi työnohjauksellista tukea vapaaehtoisena ystävänä toimimiseen? Jos kyllä, niin millaisiin asioihin?*

Lomakkeen viides kohta pyrkii hahmottamaan vapaaehtoisten tarvetta työnohjaukselle. Vaikka vapaaehtoiset tekevät työtään yleensä aidon kiinnostuksen, auttamishalun ja lähimmäisenrakkauden vuoksi, tarvitsevat he silti apua ja tukea sekä tunnustusta. On tärkeää luoda yhteistyöverkostoja, esimerkiksi vertaistukiryhmiä ja toimijoiden välisiä foorumeita, joissa ihmiset pääsevät purkamaan ajatuksiaan arvostavassa ympäristössä. Työnohjaus on hyvä keino ylläpitää toimijoiden intoa ja sitoutumista. Eteenkin jatkuvassa ja kuormittavassa ihmissuhde-tehtävässä, kuten ystävätoiminta, toimivat vapaaehtoiset hyötyvät työnohjauksesta, joka voi ehkäistä uupumista sekä pitää yllä osaamista. (Syrjänen 2010.)

Kysymykseen kokeeko tarvitsevansa työnohjauksellista tukea, 32 vastaajaa vastasi toiminnan sujuvan hyvin ja ettei tarvitse tukea, seitsemän (7) koki saavansa jo tarpeeksi tukea. Syitä toiminnan sujuvuuteen olivat niin vertaistuen voima (ryhmäillat, palaverit, kurssit...), ystävän tunteminen jo hyvin, ystävätoiminnan koulutus sekä oman työuran tai koulutuksen kokemukset (Taulukko 6). Jotkut kuitenkin mainitsivat, että tuesta olisi varmasti apua, vaikka sitä ei tällä hetkellä koe tarvitsevansaakaan.

Taulukko 6 Vapaaehtoisten kokemuksia työnohjauksellisen tuen tarpeellisuudesta

*"En koe erityistä tarvetta. Joskus olisi kiva käydä tapaamassa toisia vapaaehtoisystäviä."*

*"Koen, että tukea on tarpeeksi saatavilla. Koulutuksessa painotettiin, että aina voi soittaa ja kysyä jotain."*

*"Saamme ryhmässämme työnohjausta tiedollisiin, taidollisiin, oikeudellisiin asioihin sekä ihmissuhteisiin."*

*"Olen toiminut yli 10 vuotta saman tyyppisissä avustustehtävissä, en koe tarvitsevani apua."*

*"En, sillä tein oman opinnäytetyöni osittain aiheeseen liittyen ja koen, että osaan toimia luonnollisesti ystävänä."*

*"En tunne tarvitsevani ohjausta, mutta varmasti ohjaus auttaisi."*

Seitsemän (7) vapaaehtoista kertoi tarvitsevansa työnohjauksellista tukea ystävätoimintaan. He halusivat saada tietoa lähinnä yleisistä ikäihmisten elämään liittyvistä asioista, kuten fyysinen terveys ja sen ylläpito, sairaudet tai elämäntilanteiden muuttuminen. Vapaaehtoiset kokivat jotkut ystäviensä elämään liittyvät aiheet raskaiksi ja niiden kohtaamiseen haluttiin tukea. Vastaajat antoivat samalla tärkeää tietoa ja vinkkejä ennen kaikkea ystävätoiminnan koulutuksen sisältöön. Myös ylipäättään ystävätoiminnassa mukana olevan vapaaehtoisen ”työnkuvaan” liittyvät asiat mietityttivät muutamaa vapaaehtoista. Haluttiin saada vahvistusta rajojen asettamiseen, ajankäyttöön ja siihen, että tekeekö asiat oikein. Ylipäättään vinkkejä ystävänä toimimiseen ja aktiviteetteihin kaivattiin. Työnohjauksen tarpeeseen viittavia vastauksia on luetteloitu Taulukkoon 7.

Taulukko 7 Vapaaehtoisten vastauksia työnohjauksellisen tuen tarpeellisuudesta

*"Kyllä. Ihmissuhteissa, vanhusten muuttuvissa elämäntilanteissa toimimiseen."*

*"Työnohjaus olisi tarpeen, miten kohdata vanhus ja sairas."*

*"Toivomus: kursseja, joissa saa hyviä vinkkejä, esim. tapoja, joilla voi virkistää vanhuksia."*

*"Ammatti-ihmisen luennot aiheista hyödyllisiä."*

*"Kyllä tarvii tukea eri asioihin. Tietää vanhusten kunnosta ja käsittelystä."*

*"Kyllä se on kaikessa työssä tarpeen. Kokemusten vaihtaminen. Vahvistusta siihen, että tekee oikein."*

*"Just olisi ollut ystävien voimavarapäivät, enkä päässyt paikalle. Siellä varmaan käytiin läpi tukikanavia. Minä olen kokenut tämän työn erittäin yksinäiseksi ja aikaa vieväksi, välillä haastavaksikin."*

*"Yhteiset tapahtumat ja kokemusten vaihto tärkeitä. Uudet ideat myös tarpeen."*

*"Juurikin tuohon, että jos itsellä on kiireitä niin pitäisi reilusti osata vähentää tapaamisia, ettei omakin vointi heikkene."*

*Koetko vapaaehtoisen ystävätoiminnan tärkeäksi ja vaikuttavaksi alueellasi?  
Miksi?*

Viimeinen virallinen kysymyskohta käsitteli vastaajan näkemystä oman alueensa ystävätoiminnan tärkeydestä ja vaikuttavuudesta sekä syistä niihin. Tälläkin kohdalla halusin nostaa alueellisia eroja esiin ja osittain myös vahvistaa omaa näkemystäni eteenkin syrjäisempien seutujen ystävätoiminnan tärkeydestä. Tämä oli luultavasti lomakkeen hankalin kohta sen laajan käsitteen vuoksi, mutta kuitenkin vain viisi lomaketta palautui ilman vastausta tähän kohtaan. Lähes kaikki kokivat ystävätoiminnan vaikuttavaksi: kyllä-vastauksia oli 68 kpl ja vain yksi vastasi, että ei. Kyseinen vastaaja ei ollut perustellut ei-vastausta millään lailla sekä lisännyt vastaukseen kysymysmerkin, joten ilmeisesti hän ei ollut ymmärtänyt kysymystä.





Kuvio 7 Ystävätoiminnan vaikuttavuuteen liittyviä aiheita vapaaehtoisten vastausten perusteella

Kuten Kuviosta 7 voi huomata, vastaukset koostuivat lähinnä siitä, miksi ystävätoiminta on ylipäätään tärkeää. Ei niinkään siitä, onko ystävätoiminnalla vaikutusta *alueensa* ihmisten hyvinvointiin. Muutamat olivat kuitenkin pohtineet alueellistakin näkökulmaa ja vastauksista nousi huoli niin kaupunkilaisten kuin syrjäisempienkin seutujen ikäihmisten yksinäisyydestä. Selkeästi myös yksinäisten ikäihmisten määrä huolestutti vastaajia. Kahdeksantoista vastaajaa kertoi juuri sen olevan syy ystävätoiminnan tärkeydelle. Yhtä monta vastaajaa oli sitä mieltä, että ylipäätään yksinäisiä ihmisiä on paljon iästä riippumatta. Vastaajat kokivat, että ikäihmiset ovat yksinäisiä mm. sen vuoksi, että lapset ja muu suku asuvat kaukana. Vain kolme vastaajaa oli maininnut etäisyyden syrjäkyliltä kuntakeskukseen ja ”ihmisten ilmoille” mahdolliseksi syyksi ikäihmisen yksinäisyydelle (Taulukko 8).

Taulukko 8 Vapaaehtoisten vastauksia kysyttäessä ystävätoiminnan tärkeydestä ja vaikuttavuudesta

*"Kyllä. Alueeni on suuri kaupunki mutta uskon, että juuri isojen ihmis-  
massojen keskellä yksinäisten ihmisten yksinäisyyden tunne korostuu."*

*"Pitkät matkat syrjäkyliltä jättää todella vanhukset yksin."*

*"Koen erittäin tarpeelliseksi mm. siksi, että terveyden- ja sosiaalihuollon  
muutokset ja nyt SOTE-ratkaisut tuovat ihmisille – ja varsinkin niille,  
jotka ovat hiukan yhteiskuntamme reuna-alueilla – suurta turvattomuus-  
den tunnetta...Tässä oli yleisemmin, kuin vain omalla alueella...Meidän  
alueella tuntuu, että kaikesta säästetään..."*

*"Kyllä. Yksinäisiä vanhuksia on paljon, jotka eivät jaksakaan lähteä kotoaan."*

*"Paljon iäkkäitä ihmisiä, jotka eivät pärjääsi omassa asunnossa ilman  
toisten apua...Taloudellinen tilanne monella aika heikko, ostopalveluja  
ei voi käyttää. Iäkäs henkilö pysyy terveempänä niin fyysis kuin henki-  
sesti omassa tutussa kodissa."*

*"Kyllä, tällä alueella on paljon vanhuksia ilman lapsia sekä sukulaisia  
joihin turvautua."*

*"Kyllä, koska täälläkin on varmasti paljon nuoria kuin iäkkäitä, jotka tun-  
tee olonsa yksinäiseksi tai jolla ei ole ketään kenen kanssa keskus-  
tella."*

*"Koen erittäin tärkeäksi. Yksinäisyys on huolestuttava sosiaalinen on-  
gelma kaikissa ikäryhmissä. Tällaisen toiminnan avulla sitä saadaan  
edes hieman vähennettyä yksilöllisellä, alueellisella ja yhteiskunnalli-  
sella tasolla."*

Ikäihmisten asumisyksiköt ("laitokset"), kuten hoivakodit ja palvelukodit, mainittiin melko monessa vastauksessa. Lähinnä huolen aiheena oli niiden työntekijöiden vähyys (12 vastausta), joka taas vaikuttaa heidän kiireeseen joka vaikuttaa siihen, että aikaa asukkaiden kanssa seurusteluun ei ole tarpeeksi. Myös erilaiset aktiviteetit jäivät vähemmälle, kuten ulkoilu ja muut virkistyshetket. Näissä ystävätoiminnan vapaaehtoiset kokevat voivansa olla avuksi. Sheineman (2015, 21-22, 25) tutki opinnäytetyössään ulkoilun ja luonnon merkitystä laitoksessa asuvan vanhuksen elämään. Useat hänen haastattelemat vanhukset kertoivat jo lapsuudessa syntyneestä läheisestä suhteesta luontoon, joten siitä on muodostunut eräänlainen "henkireikä". Tärkeän luonnosta tekee ennen kaikkea sen rauha,

tuoksut ja äänet. Luontoon liittyy myös henkisyttä: tunnetta kuulumisesta johonkin suureen kokonaisuuteen. Ikävät asiat, kuten yksinäisyys ja kivutkin jäävät luonnossa taka-alalle. Muutoinkin ulkoilu koettiin tärkeäksi tekijäksi vanhusten elämässä. Kävelemällä vanhukset ylläpitävät kuntoaan, mutta useat eivät pääse ulkoilemaan ilman apua eivätkä vanhukset koe saavansa samaa kehoa ja keskushermostoa kohentavaa liikkumista sisätiloissa, kuin ulkona.

**Taulukko 9 Vapaaehtoisten ajatuksia ystävätoiminnan tarpeellisuudesta laitoksissa**

*"Vanhusväestö lisääntyy. Laitospaikat vähenee. Yksinäisyys lisääntyvää. Etäisyydet."*

*"Monet vanhukset eivät pääse ulkoilemaan juurikaan, suuri yksinäisyys vaivaa. Laitospaikkojen henkilökuntaa vähän."*

*"Vanhukset ja yksinäiset pääsevät hetkeksi neljän seinän sisältä ulos ja muuhun toimintaan."*

*"Vapaaehtoinen ystävätoiminta on tärkeä monestakin syystä, esim. vanhuksia ulkoilutetaan, luetaan lehtiä, syötetään, lauletaan."*

*"On paljon yksinäisiä ystäviä/vanhuksia. Työyksiköissä tarvitsevat lisää käsipareja esim. ulkoiluun."*

Vapaaehtoistyön positiivisista kokemuksista huolimatta vastausten läpi kuultaa väsymys suureen työmäärään ja huoli vapaaehtoistyön tulevaisuudesta. Tämä selviää eteenkin vastauksista kysymyslomakkeen viimeisessä kohdassa, jossa vapaaehtoisilla oli mahdollisuus lähettää kehittämissuhteita ja terveisiä piiritöimistölle. Yksi vapaaehtoinen mainitsi, että palkkatyötä korvaava työ ystävätoiminnassa tulisi lopettaa (laitoksissa), jolloin voimavarat riittäisivät paremmin. Tämä on täysin totta, koska tarkoitus ei olekaan toimia ikäihmisten hoitajina. Vastaajat toivovat, että vapaaehtoisia olisi enemmän ja ennen kaikkea nuorempia henkilöitä ja miehiä kaivataan mukaan toimintaan (Taulukko 10). Lisäksi vastauksissa pohdittiin keinoja, kuinka uusia vapaaehtoisia olisi mahdollista houkutella mukaan sekä toisaalta keinoja, kuinka yksinäiset ihmiset osaisivat hakeutua ystäväpalvelun piiriin. Jossakin vastauksessa mainittiin idea, että lehtiin tulisi tehdä

positiivisia juttuja ystävätoiminnasta. Näitä onkin jonkun verran näkynyt ja eteenkin paikallislehdissä näkee usein mukavia uutisia mm. eri tapahtumista ja tempauksista ystävätoimintaan liittyen.

Taulukko 10 Vapaaehtoisten ajatuksia ystävätoiminnasta ja sen tärkeydestä

*"Kysyntää on kovasti, ei vain tahdo olla vapaaehtoisia."*

*"Itse haluaisin useamman ystävän, jos olisi aikaa. Toivon, että oma ystävyys lieventää yhden vanhuksen yksinäisyyttä."*

*"Ystävätoiminta on tärkeää ja vaikuttavaakin. Yksinäisiä liikaa ja vapaaehtoisia tarvitaan enemmän."*

*"Ilmasia juttuja pitäisi kunnan järjestää. Eniten kehittämisideat kuulus ehkä kunta- ja sosiaalitoimikalle, kun leikataan vanhuksilta kaikkia tukia ja kaikki maksaa paljon."*

*"Toivoisin, että vanhukset voisivat asua omassa kodissa mahdollisimman pitkään, antamalla apua sinne."*

*"Ystävätoiminnan merkitys lisääntyy/korostuu vanhusten määrän lisääntyessä tulevaisuudessa. Iän mukana myös vakavat sairaudet lisääntyvät, joten hoitajia/vapaaehtoisia tarvitaan lisää!"*

*"Nuoriakin ystävätoimintaan mukaan! Houkuttimia koulutukseen on keksittävä."*

*"Enemmän näkyvyyttä ystävätoiminnalle, jotta se tavoittaisi kaikki. Liian paljon yksinäisiä, jotka haluavat itselleen seuraa/ystävää, mutta eivät osaa hakea."*

*"Ois kiva ko joka kaupunginosaan sais ystävätoimintaa tai asukastuville informaatiota ystävätoiminnasta ja ehkä myös ystävätoiminta yhteistyötä"*

## 6 POHDINTA

### 6.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyöni keskeisenä ajatuksena ja kysymyksenä oli, että mitä ystävätöiminnalle tällä hetkellä kuuluu SPR Oulun piirin alueella. Tekemäni selvityksen perusteella on täysin selvää, että vapaaehtoiset ovat halukkaita auttamaan ihmisiä ja tekevät vapaaehtoistyötä hyvällä sydämellä. He kokevat saavansa toiminnasta paljon itsekin: hyvää mieltä, uusia tuttavuuksia, sisältöä elämään ja oman läsnäolon tärkeyden tunnetta. Vapaaehtoiset ovat selvityksen mukaan yleisesti huolissaan nykyisestä yhteiskuntamme tilanteesta. Sosiaali- ja terveydenhuollon säästötoimenpiteet mainittiin suoraan joissakin vastauksissa, mutta ”rivien välistä” voi lukea huolen alalla käynnissä olevista muutoksista olevan laajempaaakin. Myös ikääntyvien määrän kasvaminen on yksi huolen aiheista, joka lisää vapaaehtoistyöntekijöiden intoa auttaa, mutta määrän kasvu lisää myös vapaaehtoisten tarvetta ja kuormittaa heidän työmäärää.

Toinen keskeinen mielenkiinnon kohde työssäni oli tarkastella ystävätöiminnan mahdollisia eroavaisuuksia maaseuduilla ja kaupunkialueella. Vastausten perusteella vapaaehtoiset tekevät työtä samoista syistä olivatpa he missä tahansa eli halu auttaa kannustaa suurinta osaa joukkoa. Käytännön eroavaisuudet alueellisten toimintojen välillä näkyivät lähinnä ystävien kanssa vietetyn ajan sisällössä sekä toiminnan muodoissa. Maaseutuosastoissa ystäväryhmät ja laitosvierailut ovat yleisiä, kun taas Oulun kaupungin alueella kaikki vastaajat toimivat yksilöystävinä ja usein tapaamiset sisälsivät toimintaa ystävän kodin ulkopuolella, esim. elokuvat, konsertit, kirjasto, kahvilat tai ihan vain kaupungilla käyminen. Oululaisten vastausten perusteella voisi heidän ajatella olevan myös hieman nuorempia vapaaehtoisia kuin maaseutuosastojen vapaaehtoiset, jotka usein mainitsivat oman eläköitymisensä myötä saamansa ajan vapaaehtoistoimintaan innoittajana. He myös usein kaipaillivat nuorempia vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Pitkien välimatkojen ongelmat maaseuduilla ilmenivät lähinnä huolena syrjäkyläisten ikäihmisten hankalasta pääsystä palveluihin ja näin ollen heidän uhastaan syrjäytyä.

## 6.2 Ystävätoiminnan kehittämisehdotuksia

Terveiset piiritoimistolle sisälsivät lähinnä kiitoksia jo saamasta tuesta ja koulutuksesta, mutta myös arvokkaita kehittämisehdotuksia toiminnan tukemiseen. Toivottiin lisää koulutuksia erilaisiin teemoihin liittyen, kuten ikäihmisten hyvinvointi ja sen tukeminen ystävätoiminnassa. Jotkut kiittelivät ja toivoivat lisää kuulumisten kysymistä osastosta tai piiritoimistolta. Vapaaehtoisten virkistyspäivät koettiin tärkeiksi, koska siellä tapaa muita vapaaehtoisia ja pystyy kuulemaan heidän kokemuksiin. Yhdessä työnohjaukselliseen tukeen liittyvässä vastauksessa mainittiin vapaaehtoiselle suunnattu tukihenkilö, joka olisi luotettava apu silloin kun tarvitsisi ”purkaa” tuntojaan ja kokemuksiaan toiminnasta. Kyseinen vastaaja mainitsi, että käyttäisi työnohjauksellisen tuen sijasta sanaparia *ystävän tarvitsee ystävää*. Tämä mielestäni kiteytti ystävätoiminnan työn tärkeyden ja luonteen sekä vapaaehtoisen tuen tarpeen niin hyvin, että päätyi opinnäytetyöni otsikoksi.

Ilmoille heitettiin myös ehdotus vapaaehtoisten palkitsemisesta joillain etuuksilla, kuten teatteri- tai elokuvaliput. Elokuva- ja muita kulttuuritapahtumia järjestetäänkin ainakin Oulussa, mutta tämä taas ei oikein palvele kauempana toimivia vapaaehtoisia. Välimatkat mainittiin myös eräässä vastauksessa, jossa toivottiin polttoainekustannuksien tukemista, jotta ystävätoimintaa voisi viedä taajama-alueilta syrjäkylillekin. Tätä ongelmaa olen itsekin joskus pohtinut omassa osastossani. Merkittävää on se, että moni vapaaehtoisista kulkee ystäväkerhossa syrjäkyliltä, eivätkä ole pahoillaan menetetyistä kustannuksista, koska samalla tulee hoidettua ruokaostokset kaupasta ja muita asioita. Mikseipä kuitenkin ystäväkerhoa voisi järjestää esimerkiksi kiertävänä eri kylillä, jolloin syrjäkyläisten ikäihmiset saattaisivat aktivoitua kerhotoimintaan edes silloin tällöin. Se saattaisi myös toimia kannustimena uusien vapaaehtoisten osallistumiseen.

Kuten liitetaulukosta 2 voidaan nähdä, on opinnäytetyöni alueella 65 vuotta täytäneiden yksin asuvien määrä kasvanut vuosi vuodelta. Kasvua on havaittavissa myös koko maan osalta ja itse koen tämän huolestuttavana ilmiönä. Kuviosta 2 näkee, että yli 65 vuotiaiden määrä ylipäättään on kasvusuunnassa tulevana vuo-

sina. On siis selvää, että ikäihmisille suunnattua, kuin myös muuta vapaaehtoistyötä tarvitaan nyt ja tulevaisuudessa jopa entistä enemmän. Uusien vapaaehtoisten löytäminen ja aktivoiminen ovat siten avainasemassa toiminnan jatkumiseen. Toisaalta eläkeikäiset ovat ehkä aiempaa parempikuntoisia, jolloin he itse voivat toimia vapaaehtoisina. Kuitenkin mukaan olisi hyvä saada nuorempiakin toimijoita. Mielestäni osastojen tulisi aktiivisesti ja rohkeasti kokeilla uusia, virkistäviäkin toimintamalleja, myös yhteistyössä muiden järjestöjen ja julkistenkin tahojen kanssa. Sillä tavalla työn arvostusta voitaisiin saada korkeammaksi.

Mielenkiintoinen seikka kahdessa ystävätoiminnan huonoja puolia käsittelevässä vastauksessa oli se, että koettiin yhteistyön hoitolaitosten kanssa olevan hankalaa ja että kaikki tahot eivät ota apua vastaan. Kuitenkin usea vapaaehtoinen toimi nimenomaan hoitokotien ikäihmisten ystävänä ja koki toiminnan erittäin tärkeäksi. Mieleeni heräsikin ajatus, että voisikohan yhteistyötä laitosten kanssa tukea enemmän piirin kautta mainostaen toimintaa ja järjestämällä esimerkiksi info-tilaisuuksia ystävätoiminnasta ja sen tärkeydestä, sisällöstä sekä vastuukysymyksistä eri hoitolaitoksiin. Itse luulen, että henkilökunnan kiire on suurin syy, mikseivät kaikki ole niin innokkaita ottamaan ystävävieraita vastaan. Myös erilaiset vastuukysymykset saattavat olla kynnyksenä esim. ystäväryhmien vastaanottamiseen. Rasinkangas (2016b) kertoo, että piiri tukee ja auttaa mielellään yhteistyön luomisessa, mutta toive tällaisista esittelytilaisuuksista täytyy tulla aina osastosta. On myös todella tärkeää, että osasto on varautunut mahdollisesti alkavaan ystävätoimintaan tarpeeksi suurella vapaaehtoisten joukolla, jotta ei herätetä ”turhia toiveita” laitosten asukkaille ensin mainostamalla ja sitten perääntymällä vapaaehtoisten vähyyden vuoksi.

Susanna Hyväri (2005, 228-230) on pohtinut tätä vertaistukeen perustuvan kolmannen sektorin ja ammatillisen toiminnan toisiinsa sovittamista. On selvää, että kolmannen sektorin toiminta on tärkeä osa yhteiskuntamme hyvinvointia ja se tukee ammatillisia palveluita, mutta sen asema on hankala määritellä, vaikka tärkeys voidaankin kokemuksen perusteella todeta. Paikalliset järjestöt voivat tarjota foorumin ja resurssit toiminnan käynnistämiseksi, mutta järjestöjen innostus, kekseliäisyys ja halukkuus voivat olla hyvin erilaisia. Paikkakunnasta riippumatta, vertaistoiminta joutuu aina vuorovaikutukseen virallisten hyvinvointipalveluiden

kanssa, joita ohjaavat valtakunnalliset järjestelmät ja ammattikäytännöt. Poliittista merkitystä kolmannen sektorin työ voisi saada, mikäli se jäsenneltäisiin osaksi hyvinvointiyhteiskuntaa ja liitettäisiin paikallisiin hyvinvointipalveluihin sekä sen kehittäminen otettaisiin osaksi kansalaislähtöisten palveluiden rakentamista.

### 6.3 Oma oppimisprosessi

Lähdin tekemään tätä opinnäytetyötä hyvillä mielin ja innokkaana, koska olin löytänyt itselleni tärkeän ja mielenkiintoisen aiheen. Tämä olikin varmasti yksi tärkeimmistä työni tekemisen varrella ilmenneistä seikoista, joka auttoi prosessin läpi. Työtä oli helppo lähteä suunnittelemaan myös jo ennalta tutun järjestön ja sen yhteyshenkilön kanssa. Yksi tärkeä seikka työni kannalta oli kyselyyn vastanneiden vapaaehtoisten suuri määrä, joka kieltämättä yllätti minut täysin. Mielestäni tämä kertoo siitä, että vapaaehtoiset itse kokevat aiheen tärkeäksi ja toivovat saavansa siihen tukea. Olikin antoisaa tehdä sellaista selvitystyötä, jolla toivon mukaan on todellista merkitystä ystävätoiminnan kehittämisessä. Jatkotutkimuksena tälle työlle voisi tehdä kyselyn vapaaehtoisten ystäville eli ystävätoiminnan palvelun saajille. Myös heidän läheisten sekä laitosten henkilökuntien ajatukset ystävätoiminnasta olisivat mielenkiintoisia kohteita työn kehittämisen kannalta.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoinen prosessi, koska tällainen tutkimustyö oli minulle melko tuntematon juttu. Sen huomaakin nyt, kun työ alkaa olla tehty ja kaikenlaiset eri ideat ja menetelmät täyttävät mielen. Mikäli olisin aavistanut, että vapaaehtoiset osallistuvat kyselyyn noin aktiivisesti, olisin luultavasti laittanut lomakkeita menemään vähemmän tai laatinut kyselyyn monivalintakysymykset. Ne olisivat selkiyttäneet vastauksien antia ja antaneet enemmän määrällistä tietoa. Avointen kysymysten vastaukset olivat melko haasteellisia analysoida, mutta kuten kerroin, ajattelin niiden tuottavan tietoa ”rivien välistä” ja se mielestäni toteutuikin. Lomakkeen laatimiseen olisi syytä ollut keskittynyt paljon paremmin ja käyttää siihen enemmän aikaa sekä ennen kaikkea testata sitä ennen lähettämistä. Mielestäni kuitenkin onnistuin laatimaan lomakkeesta tarpeeksi lyhyen ja selkeän, jotta siihen oli mukava vastata. Olisin voinut myös



valita paremman ajankohdan lomakkeiden lähettämiseen, koska kesäaikaan niiden toimittaminen ystävätoiminnan yhteyshenkilöltä vapaaehtoisille oli haasteellista. Loma-aikaan myös moni saattaa olla matkoilla eivätkä näin ollen vastaa kyselyyn.

Raportin kirjoittaminen vei minulta paljon aikaa ja sen alkuun saaminen oli melko haasteellista tutkimusmateriaalin suuren määrän vuoksi. Keskustelu ohjaavien opettajien kanssa antoivat ison lähtösäyksen kirjoittamiseen, koska ymmärsin keskustelun jälkeen teemoittaa vastaukset ja siten myös relevanttiteoriatietouden hankkiminen alkoi selkiytyä paremmin. Halusin myös pyrkiä käymään vastaukset läpi erittäin tarkasti juuri niiden suuren määrän vuoksi ja koska koin suurta kiitollisuutta vapaaehtoisten aktiivisesta vastaamisesta. Olisi ollut ns. tyhmää jättää materiaali hyödyntämättä kunnolla.

Itse aiheista eli ystävätoiminta, ystävyys sekä vapaaehtoisuus sekä niihin liittyvistä tekijöistä opin opinnäytetyöni tekemisen aikana melko paljon. Ennen kaikkea ikäihmisten yksin asumiseen liittyvät tilastot tietyllä tapaa hätkähdyttivät ja nostivat entisestään huolta ikäihmisten hyvinvoinnista. Minulle heräsi myös paljon ajatuksia ja intoa oman vapaaehtoistyöni kehittämiseen. Toivon mukaan tämä opinnäytetyö antaa samanlaisia kokemuksia myös muille vapaaehtoistyöntekijöille.

## LÄHTEET

Helminen, V. & Nurmio, K. & Rehunen, A. & Ristimäki, M. & Oinonen, K. & Tiitu, M. & Kotavaara, O. & Antikainen, H. & Rusanen, J. 2014. Kaupunki-maaseutu-alueuokitus. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 25/2014.

HelsinkiMissio 2015. Tutkimus: Suomalaiset tekevät yhä enemmän vapaaehtoistyötä. <<http://www.helsinkimissio.fi/tiedotteet/tutkimus-suomalaiset-tekev-t-yh-enemm-n-vapaaehtoisty-t>>

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hytönen, Y. 2002. Ihminen ihmiselle. Suomen Punainen Risti 1877-2002. Helsinki: Suomen Punainen Risti.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa M. Nylund & A. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214-235.

Hyyppä, M. T. 2011. Elinvoimaa yhteisöstä. Artikkeliverkkosivustossa Tieteessä tapahtuu 8/11, 15-18. Viitattu 17.12.2016. <<http://ojs.tsv.fi/index.php/tt/article/viewFile/4639/4351>>

International Committee of the Red Cross 2016. Syria crisis. Viitattu 19.8.2016. <<https://www.icrc.org/en/where-we-work/middle-east/syria>>

Kaarreinen, L. & Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.) 10 askelta parempaan vapaaehtoisuuteen. Helsinki: Vihreä sivistysliitto.

Kananen, J. 2008. Kvali – Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Kannisto, U. 2012. Sosiokulttuurinen innostaminen Ystäväpiiri-toiminnassa. Teoksessa A. Jansson Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 20-24.

Kankaansivu, K. 2007. Punainen Risti. Kuopio: Unipress.

Kehitysvamma-alan verkkopalvelu 2014. Ikääntymisen määrittely. Viitattu 5.11.2016. <<http://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.

Lehtinen, S. 1997. Vapaaehtoistoiminta – kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Helsinki: Kansalaisareena ry.

Lång, S. 2011. Koiran läsnäolo vanhusten hyvinvoinnin tukena. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/30364/lang\\_sanna.PDF?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/30364/lang_sanna.PDF?sequence=1)>

Markkola, P. 2005. Kristillissosiaalinen työ, kansalaisaktivismi ja naiset 1800-luvulla. Teoksessa M. Nylund & A. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 39-57.

Mielenterveystalo 2016. Yksinäisyys ja mielen hyvinvointi. Viitattu 3.6.2016. <[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_ikaihmissen\\_mielenterveydesta/mielen\\_hyvinvointi/Pages/yksinaisyys\\_ja\\_mielen\\_hyvinvointi.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/yksinaisyys_ja_mielen_hyvinvointi.aspx)>

Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Yliopistopaino: Helsinki.

Nylund, M. & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa M. Nylund & A. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 13-38.

Porio, A. & Porio, I. 2002. Ystävä auttaa. Opas lähimmäiselle. Helsinki: Kirjapaja oy.

Punnonen, R. 2012. Vuosia elämään. Hyvinvointiin ja elinikään vaikuttavia tekijöitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rasinkangas, P. 2016a. Sosiaalipalvelusuunnittelija, Suomen Punainen Risti, Oulun piiri. Sähköpostihaastattelu 20.9.2016.

Rasinkangas, P. 2016b. Opinnäytetyö. Sähköposti tiina.parkkinen@edu.lapinamk.fi 18.11.2016. Tulostettu 18.11.2016.

Routasalo, P. 2010. Yksinäisyys ja eristäytyminen. Teoksessa R. Tilvis & K. Pitkälä & T. Strandberg & R. Sulkava & M. Viitanen (toim.) Geriatria. Helsinki: Duodecim, 411-418.

Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOY.

Sauri, P. 2010. Vapaaehtoisen uupumus. Teoksessa L. Kaarreinen & M. Halonen & M. Tennilä (toim.) 10 askelta parempaan vapaaehtoisuuteen. Helsinki: Vihreä sivistysliitto, 114-120.

Sheineman, O. 2015. Luonnon ja ulkoilemisen merkitys hoitolaitoksessa asuville vanhuksille. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87514/LUONNON%20JA%20ULKOILEMISEN%20MERKITYS%20...%20%20Sheineman.%20Olga%20c17239.pdf?sequence=1>>

Suomen Punainen Risti 2016a. Historia. Viitattu 19.8.2016. <<https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/historia>>

Suomen Punainen Risti 2016b. Mikä on Suomen Punainen Risti. Viitattu 3.6.2016. <<https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/suomen-punainen-risti>>

Suomen Punainen Risti 2016c. Oulun piiri. Viitattu 19.8.2016. <<https://rednet.punainenristi.fi/oulunpiiri>>

Suomen Punainen Risti 2016d. Punainen Risti on erilainen auttaja. Viitattu 19.8.2016. <<https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/erilainen-auttaja>>

Suomen Punainen Risti, Oulun piiri 2016. Tässä ja nyt. Järjestötiedote 2/2016. <<https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/Tässä%20ja%20Nyt%202016%20netti.pdf>>

Syrjänen, K. 2010. Vapaaehtoisten työnohjauksesta apua toimijoiden tukemiseen ja innostamiseen. Teoksessa L. Kaarreinen & M. Halonen & M. Tennilä (toim.) 10 askelta parempaan vapaaehtoisuuteen. Helsinki: Vihreä sivistysliitto, 121-128.

Tanskanen, A. & Danielsbacka, M. 2015. Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? Teoksessa Yhteiskuntapolitiikka 5/2015, 469-481. <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127069/yp1505\\_tanskanen.pdf?sequence=2](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127069/yp1505_tanskanen.pdf?sequence=2)>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Sosiaalinen pääoma. Viitattu 23.12.2016. <<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a. Yhden hengen asutokunnat, % asutokunnista. Viitattu 18.12.2016. <<https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/kaavio?indicator=szY1AQA=&region=s07MBAA=&year=sy4rs07T0zUEAA==&gender=t&t=line>>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b. Yksinasuvat 75 vuotta täyttäneet, % vastaavan ikäisestä asutoväestöstä. Viitattu 18.12.2016. <<https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szb2AgA=&region=s07MBAA=&year=sy4rszbS0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f>>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016c. 65 vuotta täyttäneiden yhden hengen asutokunnat, % vastaavan ikäisten asutokunnista, koko maa. Viitattu 18.12.2016. <<https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szYzBwA=&region=s07MBAA=&year=sy4rszbS0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f>>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016d. 65-vuotta täyttäneet, % väestöstä. Viitattu 18.12.2016. <<https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s073BAA=&region=s07MBAA=&year=sy4rs07T0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f>>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016e. 65 vuotta täyttäneiden yhden hengen asuntokunnat, % vastaavan ikäisten asuntokunnista. Viitattu 18.12.2016. <<https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/kaavio?indicator=szYzBwA=&region=szYsjTe0NrSwNjSIL7U29lg3szY0BwA=&year=sy4rszbS0zUEAA==&gender=t&t=bar>>

Tervonen, A. 1991. Suomen Punaisen Ristin Oulun piiri 60 vuotta: 1931-1991. Oulu: Suomen Punaisen Ristin Oulun piiri.

Tilastokeskus 2016a. Väestöennuste 2015, muuttujina Sukupuoli, Ikä ja Vuosi. Viitattu 18.12.2016. <[http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_vrm\\_\\_vaenn/010\\_vaenn\\_tau\\_101.px/chart/chart-ViewLine/?rxid=a14db4c0-f23b-4bbf-8fdf-6d0921013a42](http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vrm__vaenn/010_vaenn_tau_101.px/chart/chart-ViewLine/?rxid=a14db4c0-f23b-4bbf-8fdf-6d0921013a42)>

Tilastokeskus 2016b. Yksinasuvien määrä kasvoi eniten vanhemmissa ikäryhmissä 2015. Viitattu 3.6.2016. <[http://www.tilastokeskus.fi/til/asas/2015/asas\\_2015\\_2016-05-24\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.tilastokeskus.fi/til/asas/2015/asas_2015_2016-05-24_tie_001_fi.html)>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Utriainen, J. 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.

Vanhustyön keskusliitto ry 2016. Muistelu. Viitattu 5.11.2016. <<http://www.vahvike.fi/fi/muistelu>>

Ympäristöhallinto 2016. Alueluokkien kuvaukset. Viitattu 15.1.2017. <[http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Elinymparisto\\_ja\\_kaavoitus/Yhdyskuntarakenne/Tietoa\\_yhdyskuntarakenteesta/Kaupunkimaaseutu\\_luokitus/Alueluokkien\\_kuvaukset](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Elinymparisto_ja_kaavoitus/Yhdyskuntarakenne/Tietoa_yhdyskuntarakenteesta/Kaupunkimaaseutu_luokitus/Alueluokkien_kuvaukset)>

## LIITTEET

Liite 1. Saatekirje kyselyyn vastaajille

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Kaupunki-maaseutu –luokitus

Liite 4. Aukastiheys ja keskiväkiluku opinnäytetyön tutkimusalueella

Liite 5. Yli 65 vuotta täyttäneiden asutokunnat tutkimusalueella

## Liite 1. Saatekirje

Hei, arvoisa ystävä!

Olen Tiina Parkkinen, Lapin Ammattikorkeakoulun sosionomi-opiskelija ja opintoni ovat edenneet nyt opinnäytetyö-vaiheeseen. Kiinnostukseni ja kokemukseni Suomen Punaisen Ristin ikäihmisille suunnatusta ystävätoiminnasta innoittivat minua valitsemaan kyseisen aiheen myös opinnäytetyöhöni. Sen tiimoilta nyt Teitä näin kirjeitse lähestynkin.

Opinnäytetyöni keskeisenä tavoitteena on ystävätoiminnan kehittäminen, joten vapaaehtoisten ystävien kokemukset ovat tärkeitä tiedon lähteitä. Erityisen mielenkiintoista on nähdä, millaisia eroja ystävätoiminnassa on alueellisesti havaittavissa.

Pyydänkin nyt Teiltä apua opinnäytetyöni tekoon ja aineiston keräämiseen ohessa löytyvän kyselylomakkeen avulla. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja on täysin vapaaehtoista. Voitte siis kertoa kokemuksistanne juuri sen verran kuin haluatte. Vastauksia voi tarvittaessa jatkaa lomakkeen kääntöpuolelle. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja niin, ettei vastaajan henkilöllisyys tule missään vaiheessa esiin. Työn valmistuttua vastauslomakkeet hävitetään asianmukaisesti.

Toivon Teidän palauttavan vastauksenne SPR Oulun piiritoimistolle 22.7.2016 mennessä oheisella palautuskirjekuorella, jonka postimaksu on maksettu.

SPR Oulun piiri järjestää ystävätoiminnan vapaaehtoisille virkistäytymispäivän Rokuan kuntokeskuksessa la 3.9.2016, johon olette lämpimästi tervetullut osallistumaan. Tilaisuudessa kuulette työni myötä esiin nousseita ajatuksia ja kehittämisideoita. Opinnäytetyöni valmistuttua syksyn 2016 aikana, toimitan siitä kopion paikallisosastoonne, jossa sen voi halutessaan käydä lukemassa. Sähköinen versio tulee löytymään osoitteesta [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi).

Annan mielelläni lisätietoja ja vastaan mahdollisiin kysymyksiinne puhelimitse tai sähköpostitse.

Ystävällisin yhteistyöterveisin,

Tiina Parkkinen

opiskelija

Lapin ammattikorkeakoulu

Puhelin 040 7715 012

Sähköposti [tiina.parkkinen@edu.lapinamk.fi](mailto:tiina.parkkinen@edu.lapinamk.fi)

## Liite 2. Kyselylomake

Millä alueella toimit vapaaehtoisena? Alleviivaa oikea vaihtoehto.

Koillismaa

Kainuu

Pohjois-Pohjanmaa

Oulu

Miksi lähdit mukaan ystävätoimintaan? Onko toiminta vastannut odotuksiasi?

---



---

Toimitko vapaaehtoisena tietyn henkilön ystävänä vai ystäväryhmässä? Missä yleensä tapaatte ja mitä teette?

---



---

Millaisia hyviä ja huonoja puolia tai haasteita olet huomannut toimiessasi ystävänä? Listaa plussat ja miinukset.

+	-
+	-
+	-

Koetko tarvitsevasi työnohjauksellista tukea vapaaehtoisena ystävänä olemiseen? Jos kyllä, niin millaisiin asioihin?

---



---



---

Koetko vapaaehtoisen ystävätoiminnan tärkeäksi ja vaikuttavaksi alueellasi? Miksi?

---



---



---

Lopuksi voit lähettää kehittämisohdotuksia ja muita terveisiä piiritoimistolle.

---



---

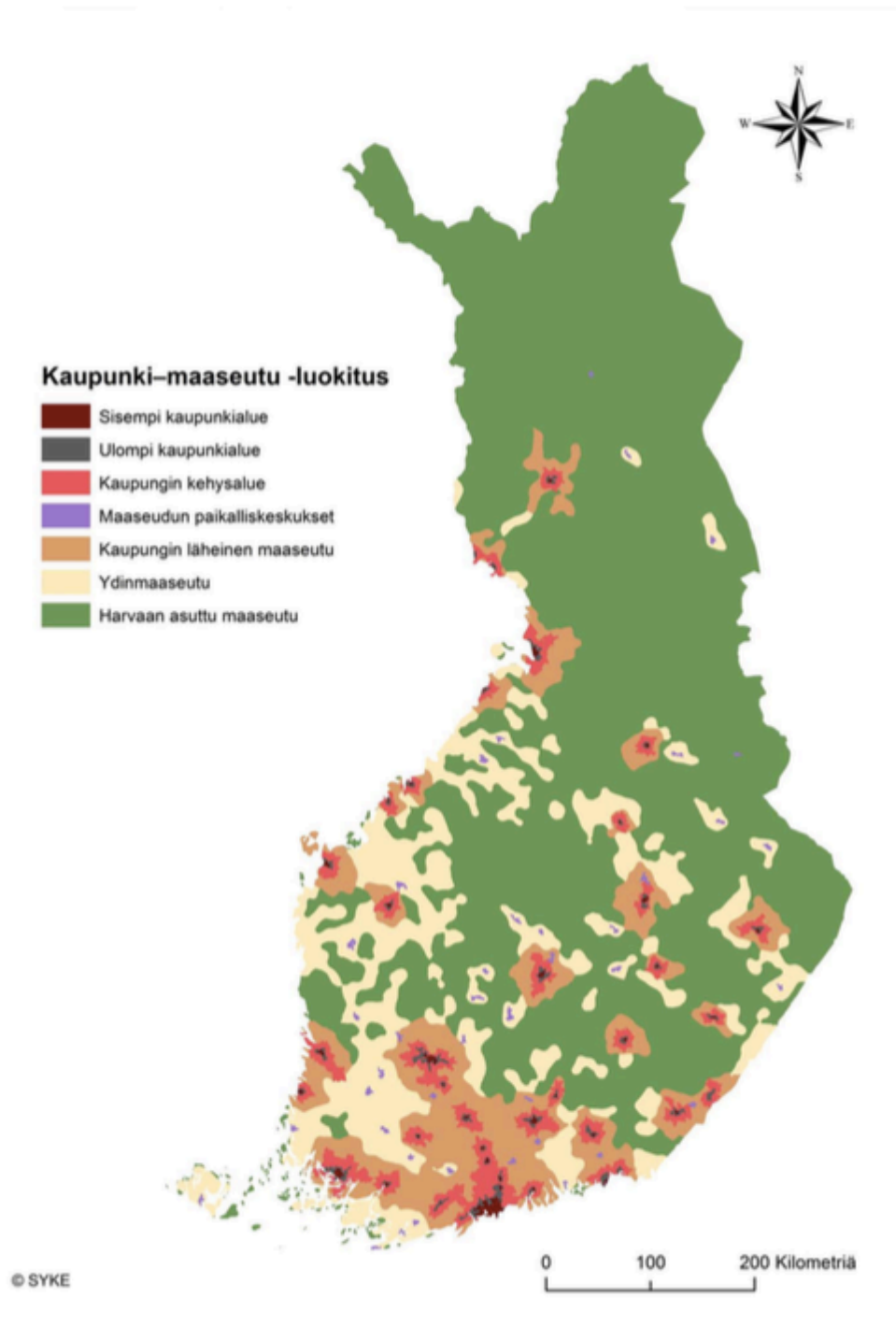


---

KIITOS! ☺



Liite 3. Kaupunki-maaseutuluokitus



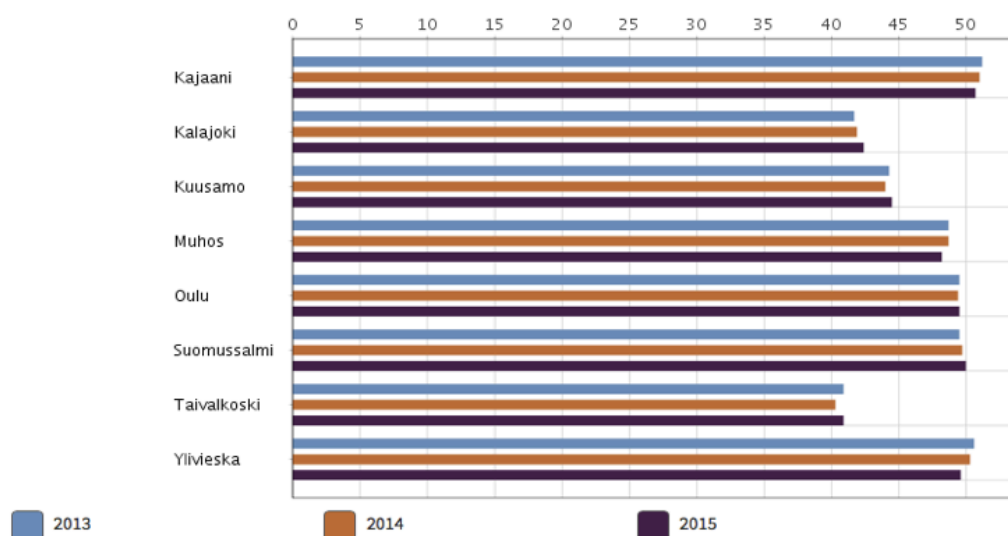
Liitekuvio 1. Kaupunki-maaseutu -luokitus (Helminen & Nurmio & Rehunen & Ristimäki & Oinonen & Tiitu & Kotavaara & Antikainen & Rusanen 2014, 10)

## Liite 4. Tutkimusalueen asukastiheys ja keskiväkiluku

Liitetaulukko 1. Asukastiheys ja keskiväkiluku opinnäytetyön tutkimusalueella v. 2010-2013.

Kunta	Väestötiheys v.2010 asukkaita / km2 Keskiväkiluku v. 2010	Väestötiheys v.2011 asukkaita / km2 Keskiväkiluku v. 2011	Väestötiheys v.2012 asukkaita / km2 Keskiväkiluku v. 2012	Väestötiheys v.2013 asukkaita / km2 Keskiväkiluku v. 2013
<b>Kuusamo</b>	3,3 16 580,5	3,3 16 432,5	3,2 16 270,0	3,2 16 059,5
<b>Taivalkoski</b>	1,8 4 475,0	1,8 4 440,5	1,8 4 367,5	1,7 4 282,0
<b>Kajaani</b>	20,8 38 184,0	20,7 38 101,0	20,7 38 009,0	20,6 37 920,5
<b>Suomus- salmi</b>	1,7 9 244,0	1,7 9 049,5	1,7 8 878,0	1,6 8 737,0
<b>Kalajoki</b>	13,6 12 551,0	13,7 12 589,0	13,7 12 620,5	13,7 12 634,5
<b>Ylivieska</b>	24,7 13 981,0	25,1 14 166,5	25,6 14 399,5	25,9 14 640,5
<b>Muhos</b>	11,3 8 856,5	11,4 8 883,0	11,4 8 928,5	11,5 8 973,0
<b>Oulu</b>	61,2 183 973,5	62,1 186 766,5	63 189 480,5	63,9 192 322,5

Liite 5. Yli 65 vuotta täyttäneiden asuntokunnat tutkimusalueella



Liitekuvio 2. Yli 65 vuotta täyttäneiden asuntokunnat (%) vastaavan ikäisten asuntokunnista tutkimusalueella vuosina 2013-2015 (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016e)

Liitetaulukko 2. 65 vuotta täyttäneiden yhden hengen asuntokunnat 2013-2015

	2013	2014	2015
<b>Kajaani</b>	2702	2749	2775
<b>Kalajoki</b>	764	795	826
<b>Kuusamo</b>	1073	1098	1136
<b>Muhos</b>	457	473	485
<b>Oulu</b>	9261	9668	10066
<b>Suomussalmi</b>	890	917	946
<b>Taivalkoski</b>	280	290	303
<b>Ylivieska</b>	871	915	942